



İBH Kılavuzu

İnflamatuvar Bağırsak
Hastalıklarına Genel Bakış



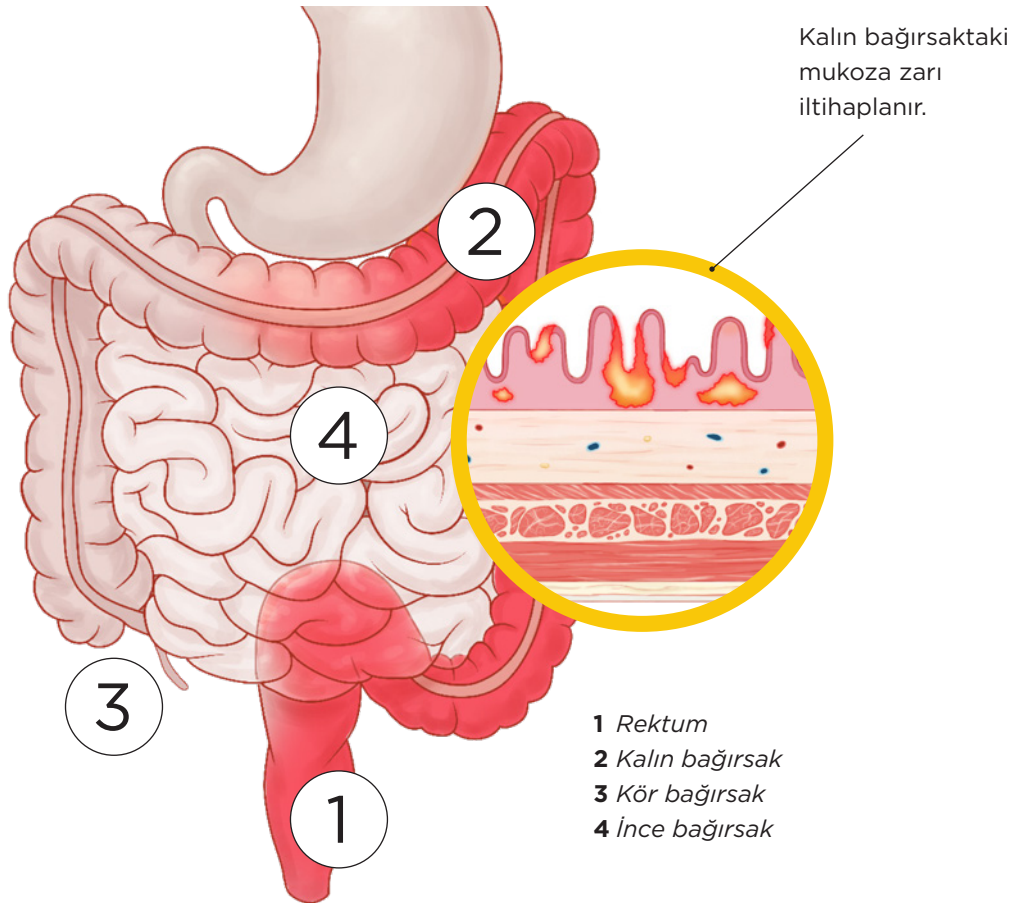
İçindekiler

Ülseratif kolit nedir?	4
Crohn Hastalığı nedir?	5
Risk faktörleri ve olası nedenler	7
Benzer semptomlar gösteren iki klinik tablo	8
Hastalık nasıl ilerler	10
İBH'de kendi yapabilecekleriniz	12
Beslenmenin rolü	14
Spor bir fark yaratabilir mi?	16
Sakinlikten gelen güç	17
Tedavi olanaklarınız	18
İlaç tedavileri	20
Euro-WC anahtarı: 12.000 tuvaletin kapısını açan anahtar	22
Sözlük	23
Kişisel notlar	25

Ülseratif kolit nedir?

İltihaptan yalnızca kalın bağırsak etkilenir.¹

Almanya'da yaklaşık 168.000 kişi tıpta Colitis ulcerosa olarak adlandırılan ülseratif kolit (ÜK) hastasıdır.^{1,2} Crohn hastalığı (tıpta Morbus Crohn) ile birlikte en yaygın inflamatuvar (iltihaplı) bağırsak hastalığıdır (İBH). Ülseratif kolitler yalnızca **kalın bağırsağın mukoza zarını** etkiler.¹ İnce bağırsak genellikle etkilenmez.



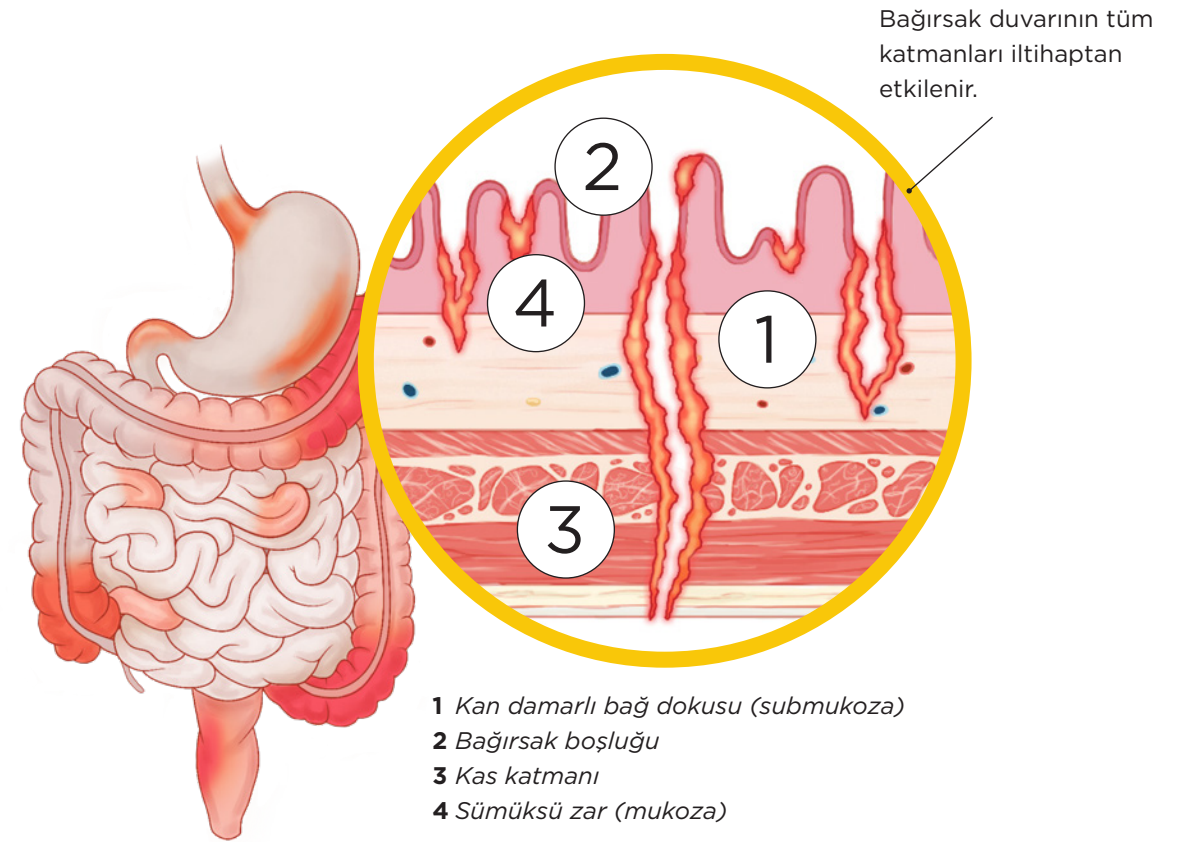
Şekil, Mücke J., Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED). 2021 makalesine göre modifiye edilmiştir.

- Kalın bağırsakta sürekli istila
- Genellikle rektumda başlar (1)
- Daha sonra kalın bağırsağa (2) ve kör bağırsağa (3) doğru yayılır

Crohn Hastalığı nedir?

Sindirim sisteminin tamamı iltihaplanabilir.³

Crohn hastalığı (CH) da inflamatuvar bir bağırsak hastalığıdır (İBH). Hastalık sindirim sistemi boyunca bağırsağın çeşitli bölümlerini etkiler ve ağız boşluğundan anüse kadar ortaya çıkabilir. İltihaplanmanın en sık görüldüğü yer **ince bağırsaktan kalın bağırsağa geçiş bölgesidir**.⁴

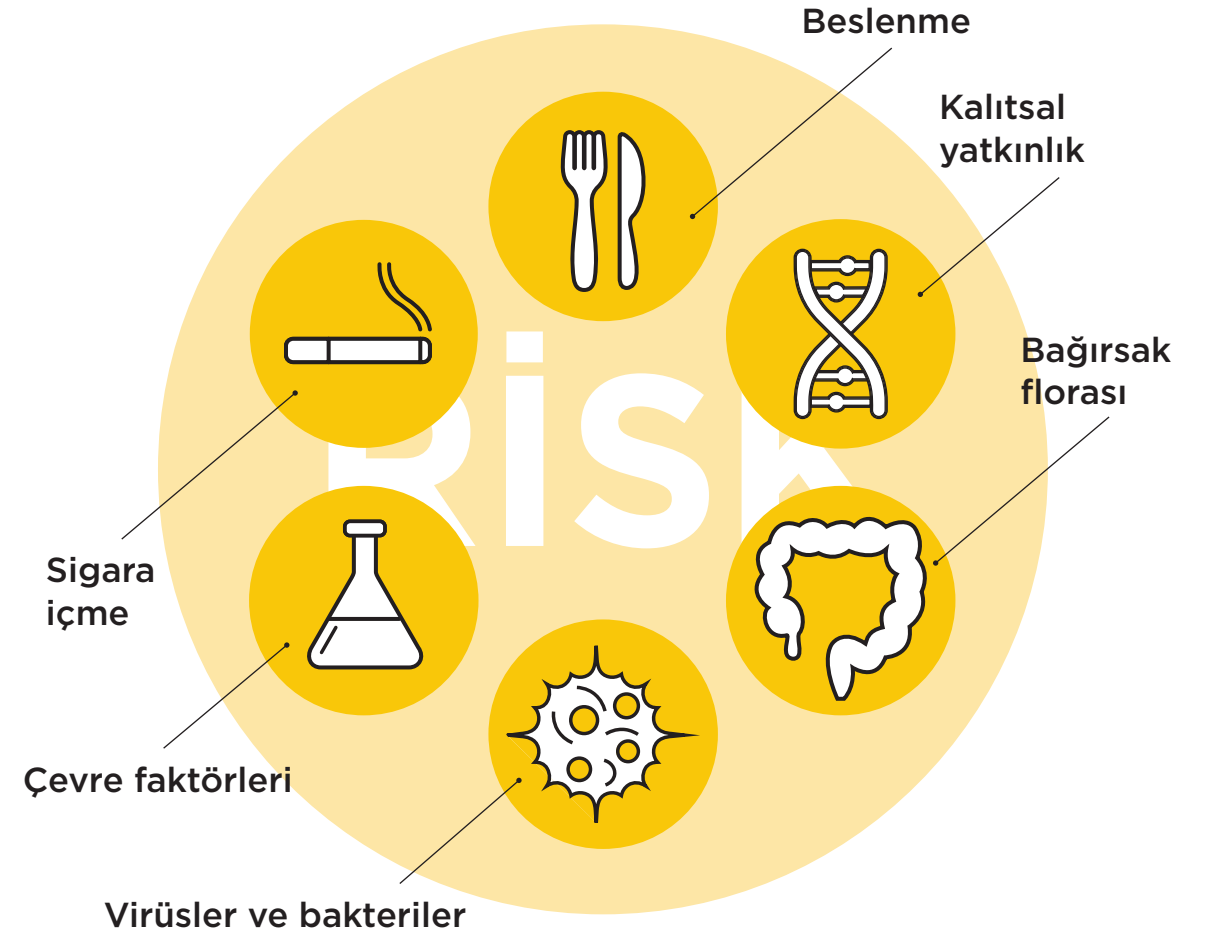


Şekil, Mücke J., Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED). 2021 makalesine göre modifiye edilmiştir.

- Tüm sindirim sistemini etkileyebilir
- Ancak öncelikle ince ve kalın bağırsak bölgelerinde görülür
- İltihaplı bölümlerle sağlıklı bölümler birbirini izler

Risk faktörleri ve olası nedenler

Nedenleri hala tam olarak anlayamamıştır. Birden fazla faktörün bir arada abartılı bağışıklık reaksiyonuna ve sindirim sistemindeki bariyer bozukluğuna yol açtığı varsayılmaktadır.



Yararlı bilgiler:

Stres ve gerginliğin İBH'nin nedeni olmadığı kanıtlanmıştır.³

Ancak her ikisi de hastalığın gidişini zorlaştırabilir ve ataklar tetikleyebilir.¹

Benzer semptomlar gösteren iki klinik tablo

Hepsi birlikte olmasa da çok sayıda farklı şikâyeteye yol açabilir. Hastalık ilerledikçe semptomlar şiddetlenir.⁵



Kramp benzeri
karın ağrıları



Eklemlerde, gözlerde,
ciltte ve karaciğerde
anormallikler



Kilo kaybı
(özellikle CH'de)



(Kanlı) ishal



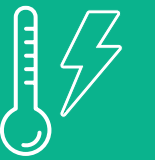
Kansızlık



Yorgunluk



Dışkılama
dürtüsünde ve
sıklığında artış



Ateş



Hastalık nasıl ilerler

Gerek ülseratif kolit gerek Crohn hastalığı genellikle ataklar halinde ilerler. Semptomsuz evreler ile belirgin şikâyetlerin olduğu dönemler birbirini izler. Hastalığın seyri büyük farklılıklar gösterebilir. Bazı hastalar aylarca veya yıllarca semptomsuz yaşayabilirken, diğerleri şiddetli semptomlardan mustarip olabilir.³

Yararlı bilgiler:

Ülseratif kolit ve Crohn hastalığı uzun süreli ciddi kronik hastalıklardır. Bazen, özellikle kanama, ülserasyon veya bağırsak duvarında yırtılma durumlarında, bir ameliyat gereklidir. Bazen de, geçici veya kalıcı olmak üzere, yapay bir bağırsak çıkışı (stoma) yerleştirilmesi gerekli olabilir.

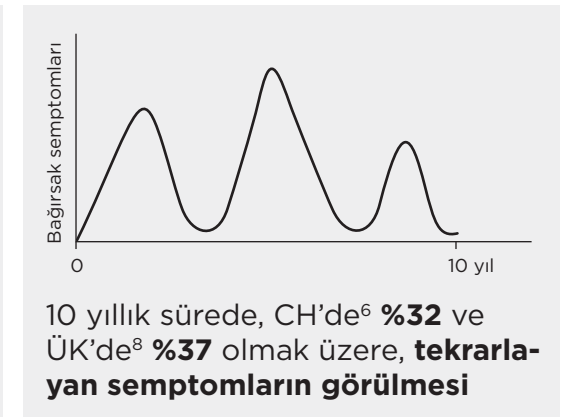
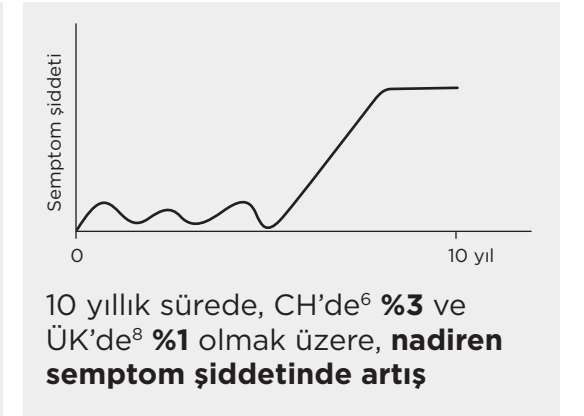
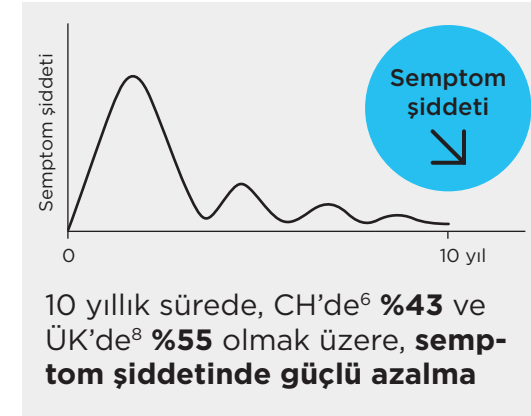
Daha fazla bilgi için



Araştırmaya göre semptomların şiddeti çoğu kez hastalık ilerledikçe azalıyor

Norveç'te yapılan bir çalışma, inflamatuvar bağırsak hastalıklarının seyrinin beklenenden daha iyi olduğunu göstermiştir. Ameliyat olasılığının düşük olduğu kanıtlanmış ve sadece birkaç hastada komplikasyon gelişmiştir.⁶ Bir başka olumlu yön de bağırsaktaki iltihaplanmanın genellikle yaşam boyunca azalmasıdır. Yani, daha ileri yaşlarda İBH geliştiren kişilerde hastalık ortalama olarak daha hafif seyretmektedir.⁷

Süreç nasıl devam eder: Teşhisten itibaren 10 yıllık değerlendirme^{6,8}



İBH'de kendi yapabileceğiniz



Spor ve hareket

Düzenli egzersiz hastalık ataklarını tetiklemez. Aksine, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde her yönden olumlu bir etkiye sahiptir. Antrenman kemikleri güçlendirir⁹ ve böylece kortizon kaynaklı osteoporoz riskini azaltır.



Beslenme düzeninde değişiklik

Beslenme bağırsak mukozasını ve florasını etkiler. Dengeli bir beslenme İBH semptomlarını hafifletebilir ve komplikasyon riskini azaltabilir.¹²



Spor ve sakinleşme

Spor, farkındalık eğitimi ya da bir nefes, egzersiz ve meditasyon kombinasyonu İBH hastalarında belirli iltihaplanma seviyelerini azaltabilir.^{10,11}



Hasta örgütleri

Karşılıklı destek, kronik inflamatuvar bağırsak hastalığının daha iyi yönetilmesine yardımcı olabilir.



Beslenmenin rolü



İBH'li kişilerin yedikleri, çeşitli mekanizmalar yoluyla doğrudan bağırsakta ya da dolaylı olarak bağırsak florası (mikrobiyom olarak adlandırılır) üzerinden iltihaplanma süreçlerini etkiler. Peki, hangi gıdalar öneriliyor? Güncel araştırmalar aşağıdaki tavsiyelerde bulunmaktadır.

— Bağırsak mukozası için uygun olmayanlar:¹²

- ✓ **Yağlı yiyecekler** (diğerlerinin yanı sıra salam, patates kızartması, yağlı süt ürünleri, çiğ et)
- ✓ **Şeker oranı yüksek yiyecekler** (meyveli gazozlar, şekerlemeler, unlu mamuller)
- ✓ **Az lifli yiyecekler** (diğerlerinin yanı sıra et, yumurta, peynir, beyaz unlu mamuller)
- ✓ Aşağıdakiler gibi bazı içerikler
 - **Emülgatörler** (E 322, E 338, E 339, E 340, diğerlerinin yanı sıra margarin, kola, krema, spor içeceklerinde bulunur)
 - **Karragenan** (E 407, dayanıklı krema, krem peynir, margarin, dondurma, hazır soslar gibi ürünlerde kullanılan bitkisel jelleştirici ve kıvam arttırıcı madde)
 - **Glüten** (diğerlerinin yanı sıra buğday, çavdar, arpa ve kavuzlu buğdayda bulunan protein karışımı)
 - **Taurin** (örn. enerji içecekleri, et, sakatat)

+ İBH'de tavsiye edilenler:¹³

- ✓ Yüksek **meyve ve sebze** oranı
- ✓ Haftada bir kez **balık**, 2 haftada bir **beyaz et** (tavuk, hindi vs.)
- ✓ **Omega-3 yağ asitleri içeren besinler** (somon, sardalya, uskumru, keten tohumu yağı)
- ✓ **Bol lif içeren besinler** (karnıyarık otu, diğer adıyla psilyum tohumu kabuğu, yulaf kepeği, bakliyat, kepekli tahıllar, kabuklu yemişler¹⁴)
- ✓ **Zerdeçal**
- ✓ **D vitamini** (vücutta güneş ışığının etkisiyle oluşur)



Yararlı bilgiler:

Profesyonel bir beslenme danışmanından destek almak semptomları hafifletmeye ve komplikasyon riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Nikotin ve alkol

Çalışmalar, bir yıl veya daha uzun süreyle sigarayı bırakan Crohn hastalarının, sigara içenlere kıyasla daha az şiddetli bir hastalık seyrine sahip olduğunu ve hastalık atakları riskinin önemli ölçüde azaldığını göstermiştir.^{15,16} Sigara içmek ayrıca ülseratif kolit semptomlarını da kötüleştirebilir ve sulu dışkı sayısının artmasına neden olabilir.¹⁷

Buna karşılık, alkole daha az eleştirel bir gözle bakılmaktadır. Alkol kullanımı ile ÜK veya CH gelişimi arasında doğrudan bir bağlantı kurulamamıştır.¹⁸ Bununla birlikte, düzenli kullanımın vücuda zararlı olduğu kanıtlandığından, alkollü içeceklerin ölçülü tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Spor bir fark yaratabilir mi?



Uzmanlar uzun süre bu konuda hemfikir olamadı. Bugün artık biliyoruz ki: Düzenli egzersiz, İBH hastalarının yaşam kalitesini artırmalarına ve atak riskini azaltmalarına yardımcı olabiliyor.¹⁹ Bu bağlamda, bir grup İBH hastasına bisiklet ergometresi, suda koşu ve yürüyüş dahil olmak üzere orta düzeyde, kişiye özel bir egzersiz eğitimi verildi. Diğer bir gruba ise spor egzersizleri yerine yalnızca sakinleşme önlemleri uygulandı.

Sonuçlar çok net bir şekilde gösterdi ki: Spor grubu

- + ilaç kullanımını (kortizon dahil) önemli ölçüde azaltmayı başardı,
- + daha iyi bir vücut farkındalığına sahipti,
- + genel durumunun daha iyi olduğunu gösterdi,
- + daha az anksiyete ve depresyona maruz kaldı ve
- + çalışma yeteneğinin arttığını gösterdi.

! **Sporun yanı sıra sakinleşmek de önemli.**

Yararlı bilgiler:

Hastalıklardan etkilenen herkes kendi performans sınırlarını dikkatlice test etmeli ve sportif faaliyetlerini kendi hastalık durumuna göre uyarlamalıdır. Daha önce karın duvarı ameliyatı geçirilmişse, kesi fıtığı riskine girmemek için karın kası egzersizlerinden kaçınılmalıdır. Emin olmadığınız durumlarda doktorunuzun muayenehanesine danışmanız yeterlidir.

Sakinlikten gelen güç



Stres atak riskini artırır.²⁰ Bir yandan da, yüksek hastalık aktivitesi daha fazla psikolojik strese yol açar.²¹ Bu kısır döngü İBH hastalarının yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

Stresle daha iyi başa çıkmayı öğrenmek

Günün emri esnekliktir, bu da demektir ki: Bir kişi stres ve krizlere karşı ne kadar dirençli olursa, hastalık aktivitesi o kadar düşük ve yaşam kalitesi o kadar yüksek olur.²²



Tedavi olanaklarınız

Temelde 3 farklı tedavi türü olup, bunlar paralel olarak da uygulanabilir.



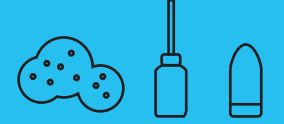
Sistemik tedavi

Sistemik tedavide **tüm vücut** tedavi edilir. İlaçlar enjeksiyon, infüzyon, tablet veya kapsül gibi çeşitli kullanım şekillerinde uygulanır.



Yerel tedavi

Yerel tedavi, **hastalık bölgesinde** uygulanan tedavidir. İBH durumunda bu, örneğin köpükler, lavmanlar (enema) veya fitillerle yapılır.



Endoskopik veya cerrahi müdahale

Hastalık artık ilaçla kontrol altına alınamıyorsa (bkz. sistemik tedavi), bazen kalın veya ince bağırsak ameliyatı gereklidir.

İlaç tedavileri

İBH tedavisi için çok sayıda etkin madde ve uygulama şekli bulunmaktadır. Doktorunuz sizin için uygun bir tedavi önerecektir.



Etkin madde grubu

5-ASA 5-ASA, akut fazda ve düşük hastalık aktivitesi durumlarında kullanılan antienflamatuar (iltihaplanmayı azaltan) ajan mesalazini ifade eder.

Kortikosteroidler Kortikosteroidler, akut semptomları tedavi etmek için kullanılan antienflamatuar etkili kortizon preparatlarıdır. Sürekli kullanım için uygun değildirler.

İmmünosupresanlar İmmünosupresanlar aşırı aktif bağışıklık sistemini baskılayan uzun süreli tedavilerdir.

TNF-α inhibitörleri TNF-α inhibitörleri, proenflamatuar (iltihaplanmayı teşvik edici) haberci madde TNF'yi bloke ederek otoimmün süreçlere spesifik olarak müdahale eder.

İntegrin antagonistleri İntegrin antagonistleri, iltihaplanmaya karşı koymak için bağışıklık hücrelerinin iltihaplı bağırsak mukozasına göçünü azaltır.

IL-12-/IL-23 antagonistleri IL-12-/IL-23 antagonistleri iki haberci madde IL-12 ve IL-23'ü bloke eder ve böylece enflamatuar kaskadı baskılar.

JAK inhibitörleri JAK inhibitörleri doğrudan hücre içine nüfuz eder ve proenflamatuar haberci maddelerin üretimini engeller.

Etkin madde	İlaç	Uygulama şekli
Mesalazin	Asacol®*	
Mesalazin	Mezavant®*	
Mesalazin	PENTASA®	
Mesalazin	Salofalk®	
Sulfasalazin	Salazopyrina®	
Budesonid	Budenofalk®	
Budesonid	Entocort®	
Azathioprin	Azafalk®	
Metotreksat	Muhtelif	
Adalimumab	Muhtelif (örn. AMGEVİTA®, Humira®, Imraldi™)	
Golimumab	Simponi®*	
Infliximab	REMICADE®	
Vedolizumab	Entyvio®	
Ustekinumab	Muhtelif (örn. WEZENLA®#, STELARA®, Uzpruvo®#)	
Tofacitinib	XELJANZ®*	
Upadacitinib	RINVOQ®*	
Filgotinib maleat	Jyseleca®*	

Tablet Kapsül Granül Köpük Fitil Lavman Kullanıma hazır kalem Kullanıma hazır şırınga İnfüzyon

* Yalnızca ÜK için ruhsatlıdır. ** 1g'lık tabletler: yalnızca ÜK için ruhsatlıdır; 250 mg ve 500 mg'lık tabletler: ÜK ve CH için ruhsatlıdır.
Yalnızca CH için ruhsatlıdır. ## Yalnızca CH ve mikroskobik kolit için ruhsatlıdır.

Euro-WC anahtarı: 12.000 tuvaletin kapısını açan anahtar

ÜK veya CH'den mustarip olanlar genellikle akut aşamalarda çok sık tuvalete gitmek zorundadır. Hatta kimileri gerçek bir tuvalet paniğinden söz eder. Oysa İBH ile yaşamı biraz daha kolaylaştıran bir yardımcı var: Euro tuvalet anahtarı.

Bu, size otoyollardaki, tren istasyonlarındaki, yaya bölgelerindeki, müzelerdeki, kamu kurumlarındaki ve Avrupa'nın diğer kamusal alanlarındaki çoğu tuvalete hızlı erişim sağlayan gerçek bir anahtardır. Euro WC anahtarını buradan sipariş edebilirsiniz:

www.cbf-da.de/euroschluessel.html

Sık tuvalete sıkışma durumları için öneriler ve ipuçları

- ✓ Yola çıkmadan önce bir tuvalet rotası planlayın. Uygulamalar bu konuda yardımcı olur (Toiletten Scout, WC Finder).
- ✓ Bekleme kuyruğunda sıra beklemek ya da yabancı kişilerin önünde kendinizi açıklamak zorunda kalmamak için gösterebileceğiniz bir kart hazırlayın. Böyle bir kartı örneğin DCCV e.V.'den (Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung = Alman Crohn Hastalığı/Ülseratif Kolit Derneği) temin edebilirsiniz.
- ✓ Alışveriş yaparken büyük marketleri tercih edin. Büyük alışveriş merkezlerinde genellikle umumi tuvaletler bulunur.
- ✓ Sinemalarda, tiyatrolarda ve etkinliklerde tercihen en son sırada kenarda oturun, böylece acil durumlarda hızlı bir şekilde tuvalete gidebilirsiniz.



Sözlük

Bariyer bozukluğu (bağırsak)

Bağırsak bariyeri vücuda neyin girip neyin girmeyeceğini düzenler. Bozulması durumunda, bakteriler bağırsak duvarının, bariyer sağlamken ulaşamayacakları bölgelerine nüfuz edebilirler.

Emülgatörler

Emülgatörler, birbirine karışmayan (yağda çözünen ve suda çözünen) iki bileşeni stabil bir emülsiyon haline getiren maddelerdir.

Glüten

Glüten buğday ve diğer tahıllarda bulunan ve buğday ununun unlu mamullerde kullanılmasını mümkün kılan „yapışkan protein“dir. İyi bir emülgatör (bkz. emülgatörler) ve aroma taşıyıcıdır.

Haberci maddeler

Örneğin vücuttaki hücreler arasında sinyaller iletmek için kullanılan vücudun kendi sinyal maddeleridir. Bunlardan bazıları İBH'nin iltihaplanma sürecinde rol oynar.

Kalıtsal yatkınlık

Kalıtsal yatkınlık, genlerde, örneğin belirli hastalıklara karşı belirlenmiş bir yatkınlığı ifade eder.

Karragenan

Karragenan gıdalarda yaygın olarak kullanılan bir katkı maddesi olup, jelleştirici ve stabilizatör görevi görür. Ancak karragenan sağlık üzerindeki etkileri nedeniyle tartışmalıdır.

Kortizon

Kortizon böbrek üstü bezleri tarafından üretilen bir hormondur. İltihaplanmayı ve büyümeyi önleyici etkiye sahiptir.

Mukoza

Mukoza, bağırsak gibi içi boş organların içini koruyucu bir tabaka olarak kaplayan sümüksü zardır.

Osteoporoz

Osteoporoz kemik erimesi için kullanılan bir terimdir. Bu hastalıkta kemikler gözenekli hale gelir ve kolayca kırılır.

Rüptür

Bu terim tıpta, bir doku yapısındaki, örneğin bir iç organ, kas veya tendondaki yırtığı ifade etmek için kullanılır.

Taurin

Taurin insan vücudunda doğal olarak bulunan bir maddedir. Antioksidan etkiye sahiptir, kalp kasını korur ve birçok organ fonksiyonunu sürdürür. Çok fazla miktarda alınan taurin (aşırı enerji içeceği tüketimi dolayısıyla), özellikle alkol ile birlikte, kalp ve böbrekler için tehlikeli olarak kabul edilmektedir.

Kaynakça

- 1 Das Gastroenterologie Portal. https://dasgastroenterologieportal.de/Colitis_ulcerosa.html. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 2 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 3 Das Gastroenterologie Portal. https://dasgastroenterologieportal.de/Morbus_Crohn.html. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 4 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 5 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 6 Solberg IC et al. Clinical Course in Crohn's Disease: Results of a Norwegian Population-Based Ten-Year Follow-Up Study. Clin Gastroenter Hepatol 2007;5(12):1430–1438.
- 7 Reichert AJ. Schmerzen und Lebensqualität bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Elsevier 2009.
- 8 Solberg IC et al. Clinical course during the first 10 years of ulcerative colitis: results from a population-based inception cohort (IBSEN Study). Scand J Gastroenterol 2009;44(4):431–440.
- 9 ÄrzteZeitung. Fünf Mythen über Osteoporose. www.aerztezeitung.de/Medizin/Fuenf-Mythen-ueber-Osteoporose-292096.html. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 10 González-Moret R et al. The effect of a mindfulness-based therapy on different biomarkers among patients with inflammatory bowel disease: a randomised controlled trial. Sci Rep 2020;10(1):6071.
- 11 Gerbarg PL et al. The Effect of Breathing, Movement, and Meditation on Psychological and Physical Symptoms and Inflammatory Biomarkers in Inflammatory Bowel Disease: A Randomized Controlled Trial. Inflamm Bowel Dis 2015;21(12):2886–2896.
- 12 Medical Tribune. Acht Gründe für eine professionelle Ernährungsberatung bei Crohn und Colitis. www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/acht-gruende-fuer-eine-professionelle-ernaehrungsberatung-bei-crohn-und-colitis. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 13 <https://medonline.at/10001165/2018/ballaststoffe-sollte-man-bei-ced-nicht-meiden/>. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 14 Haskey N, Gibson DL. An Examination of Diet for the Maintenance of Remission in Inflammatory Bowel Disease. Nutrients 2017;9(3):259.
- 15 Cosnes J et al. Smoking cessation and the course of Crohn's disease: an intervention study. Gastroenterology 2001;120(5):1093–1099.
- 16 Lakatos PL. Environmental factors affecting inflammatory bowel disease: have we made progress? Dig Dis 2009;27:215–225.
- 17 Münch A et al. Smoking Status Influences Clinical Outcome in Collagenous Colitis. J Crohns Colitis 2016;10(4):449–454.
- 18 Bergmann MM et al. No association of alcohol use and the risk of ulcerative colitis or Crohn's disease: data from a European Prospective cohort study (EPIC). Eur J Clin Nutr 2017;71(4):512–518.
- 19 Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol 2018;16:72–79.
- 20 Bernstein CN et al. A prospective population-based study of triggers of symptomatic flares in IBD. Am J Gastroenterol 2010;105(9):1994–2002.
- 21 Aktualisierte S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Morbus Crohn“ der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004l_S3_Morbus_Crohn_Diagnostik_Therapie_2022-04.pdf. Son erişim tarihi: Haziran 2024.
- 22 Sehgal P et al. High Levels of Psychological Resilience Associated With Less Disease Activity, Better Quality of Life, and Fewer Surgeries in Inflammatory Bowel Disease. Inflamm Bowel Dis 2021;27(6):791–796.

Kişisel notlar

[illegible]

Amgen GmbH

Riesstrasse 24, 80992 Mönih, Almanya

Tel.: (089) 14 90 96-0

Faks: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc.

Tüm hakları saklıdır.

MedInfo çağrı hattı
0800 264 36 44

Tıbbi-bilimsel ürün talepleri

Pt-Cu saat 8:00-18:00 arası telefonla ya da
çevrim içi medinfo.amgen.de adresinden



Bu broşür geri
dönüştürülmüş
kağıda basılmıştır.

DEU-NP-0324-80012

AMGEN

Care