

19 мая — Всемирный день борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Вятскополянском районе сообщает, что ежегодно 19 мая отмечается Всемирный День борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК).

В этот день в 1932 году американский гастроэнтеролог Баррил Б. Крон зачитал на профессиональном совещании документ, описывающий новое заболевание, которое теперь носит его имя – болезнь Крона. Результат исследований стал прорывом в гастроэнтерологии и определил новую группу – воспалительные заболевания кишечника (ВЗК). К ней, помимо болезни Крона, относят и язвенный колит.

19 мая во многих странах мира проходят просветительские мероприятия, направленные на повышение осведомленности людей о воспалительных заболеваниях кишечника. Россия присоединилась к масштабной акции в 2017 году.

Этот день призван привлечь внимание общественности к проблемам, связанным с такими хроническими патологиями, как болезнь Крона и язвенный колит, повысить уровень информированности о методах диагностики, лечения и профилактических мерах, направленных на улучшение качества жизни миллионов людей во всём мире.

История вопроса

Термин "воспалительные заболевания кишечника" объединяет две серьёзные патологии ЖКТ — болезнь Крона и язвенный колит. Эти диагнозы были введены в медицинскую практику ещё в XIX веке, однако понимание природы и механизмов развития заболеваний сформировалось лишь спустя десятилетия.

Заболевания поражают тонкий и толстый кишечник, вызывая длительно протекающий воспалительный процесс, способствующий появлению симптомов боли, диареи, кровотечений, усталости и снижения веса. Несмотря на значительный прогресс в диагностике и лечении, число заболевших продолжает расти, особенно среди молодых людей и подростков.

Причины возникновения ВЗК

Современные научные данные свидетельствуют о множестве факторов риска, связанных с развитием воспалительных заболеваний кишечника. Среди основных причин выделяются следующие группы:

Генетический фактор: Наличие близких родственников с установленным диагнозом значительно повышает риск развития ВЗК.

Иммунологические нарушения: Доказано, что воспаление связано с нарушением иммунного ответа организма на собственные клетки слизистой оболочки кишечника.

Экология и окружающая среда: Загрязнённый воздух, вода, использование антибиотиков и другие внешние факторы оказывают негативное воздействие на кишечную микрофлору.

Нездоровое питание: Избыточное потребление продуктов животного происхождения, недостаточное количество клетчатки и пищевых волокон способствует росту патогенных бактерий.

Стрессовые ситуации: Хронический стресс усиливает проявления симптоматики и ухудшает течение заболевания.

Несмотря на многогранность причин, наука всё ещё ищет точные механизмы запуска патологического процесса, что затрудняет разработку эффективных методов профилактики.

Симптомы и клинические проявления

Основные жалобы, предъявляемые пациентами с ВЗК, включают: диарею, боли в животе различной интенсивности, кровотечения из прямой кишки, потеря аппетита и снижение массы тела, общая слабость и утомляемость, повышение температуры тела.

Однако наиболее важным аспектом является ранняя диагностика, позволяющая своевременно начать лечение и предотвратить тяжёлые осложнения.

Неспецифический язвенный колит (НЯК) — это хроническое воспалительное заболевание иммунного характера с локализацией в толстой кишке.

Конкретных причин развития НЯК не выявлено. Формированию патологического процесса способствует сочетание различных факторов: генетическая предрасположенность, дефекты

иммунитета, кишечная инфекция, факторы окружающей среды, нарушение микробиоценоза. Пусковым же механизмом процесса может стать отклонение от здорового образа жизни: курение, неправильное питание, особенно при явном преобладании животного белка над растительным и недостатке в рационе грубых пищевых волокон, дефицит витаминов, например витамина Д и т. д.

Клиника НЯК может выражаться лихорадкой, диареей, снижением массы тела, наличием крови в кале, анемией, болью в животе. У части больных появляются также и внекишечные симптомы: различные кожные высыпания, язвы на слизистой ротовой полости, стоматит, гингивит, поражения суставов и т. д.

Болезнь Крона — это хроническое неспецифическое гранулематозное воспаление желудочно-кишечного тракта с преимущественным поражением терминального отдела подвздошной кишки.

Как и в случае с НЯК, главная причина возникновения болезни Крона неизвестна. Основными факторами, влияющими на развитие заболевания, являются генетическая предрасположенность, аутоиммунные состояния и инфекционное поражение.

Клинические проявления болезни также сходны с НЯК, поэтому по одним только симптомам их не различить.

Современные подходы к диагностике

Методы современной диагностики позволяют выявить воспалительные изменения на ранних стадиях, обеспечивая возможность назначения адекватной терапии и улучшения качества жизни пациента. Наиболее распространённые способы диагностики включают: анализ крови на маркёры воспаления (СРБ, СОЭ), исследование кала на скрытую кровь и бактерии, эндоскопия (колоноскопия, ректороманоскопия), предоставляющая визуальную картину состояния слизистых оболочек кишечника, ультразвуковое исследование брюшной полости, компьютерная томография или магнитно-резонансная томография для оценки глубины поражения тканей и наличия осложнений.

Каждый случай требует индивидуального подхода, поэтому врач-гастроэнтеролог должен учитывать возраст, пол, анамнез и состояние пациента перед выбором метода диагностики.

Лечение и реабилитация

Комплексное лечение воспалительных заболеваний кишечника включает три ключевых компонента:

- Медикаментозная терапия: назначение противовоспалительных препаратов, кортикостероидов, иммуносупрессивных средств и биологической терапии позволяет контролировать обострения и поддерживать ремиссию.
- Диета и изменение образа жизни: соблюдение принципов здорового питания помогает уменьшить нагрузку на кишечник и снизить частоту обострений. Рекомендовано исключение продуктов, провоцирующих раздражение слизистой оболочки (например, алкоголь, кофе, жирная пища).
- Психологическая поддержка: Постоянное общение с врачом-психологом или специалистом по психотерапии улучшает эмоциональное состояние пациента, уменьшает тревогу и депрессию, часто сопровождающие длительное течение заболевания.
- Кроме того, регулярная физическая активность также положительно влияет на общее самочувствие и снижает вероятность рецидивов.

Осложнения и возможные риски

Отсутствие адекватного лечения может привести к ряду серьёзных последствий, включая: формирование свищей между органами пищеварения, развитие стриктур (сужение просвета кишечника), образование абсцессов и перфораций стенок кишечника, высокий риск злокачественных новообразований толстого кишечника.

Своевременное начало лечебных мероприятий существенно снижает риск развития опасных состояний и сохраняет способность вести активный образ жизни.

Предупреждение и профилактика:

Хотя первичной профилактики воспалительных заболеваний кишечника нет из-за отсутствия знания главных причин патологий, существует неспецифическая профилактика, направленная на снижение риска развития ВЗК:

Ключевую роль играет **соблюдение рекомендаций врача** относительно диеты, приёма лекарственных препаратов и регулярных обследований. Важна также **гигиена окружающей среды**, уменьшение воздействия неблагоприятных внешних факторов и ведение активного образа

жизни. **Правильное питание:** чаще употреблять овощи и фрукты, избегать жирной и острой пищи, а также переизбытка животного белка в рационе. Конкретные диетические рекомендации должны быть обязательно оговорены с лечащим врачом. **Отказ от курения** и других вредных привычек. **Прохождение периодических медицинских осмотров** для контроля своего состояния. **Внимательное слежение за состоянием здоровья** и своевременное обращение к врачу при появлении первых признаков проблем с пищеварением. Заниматься регулярной **физической активностью**.

Кишечные инфекции:

Кишечные инфекции – обширная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, такими как бактерии, вирусы и паразиты.

Какие заболевания относятся к кишечным инфекциям?

Те, которые поражают кишечник и проявляются в виде заболевания желудочно-кишечного тракта (понос, рвота, боль в животе).

Среди них выделяют инфекции бактериальной природы: дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз; вирусные кишечные инфекции: ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная, гепатит А.

Как можно заразиться кишечными инфекциями?

Основной механизм передачи кишечных инфекций - фекально-оральный, он может реализоваться несколькими путями:

контактно – бытовым — через грязные руки при пренебрежении правилами личной гигиены;
пищевым — при употреблении в пищу инфицированных продуктов;
водным — при употреблении недоброкачественной воды или заглатывании воды во время купания в водоеме.

Также необходимо помнить, что при кишечных инфекциях наиболее уязвимая группа – дети. Значительная доля очагов кишечных инфекций, как правило, формируется в детских дошкольных и школьных коллективах. Детские образовательные учреждения занимают 75% по количеству вспышек кишечных инфекций. Лето – период, когда повышаются риски подхватить кишечную инфекцию.

Чтобы не заболеть, крайне важно соблюдать элементарные профилактические меры.

Одним из важнейших аспектов профилактики является соблюдение правил личной гигиены:

- Мыть руки с мылом перед приемом пищи, после туалета, возвращения с улицы, перед приготовлением и употреблением пищи, а также после контакта с животными – это помогает значительно снизить риск заражения. Необходимо следить и за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены;
- Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- Не пробовать сырые продукты, не есть овощи и фрукты с грядки, не пробовать ничего в магазине или на рынке;
- Обрабатывать помещения от насекомых (мух, тараканов и пр.), в том числе специализированными организациями в образовательных организациях.

Для профилактики кишечных инфекций, переносимых мухами и тараканами, рекомендуется:

- защитить дверные и оконные проёмы сетками;
- применять липкую ленту для уничтожения мух, клеевые ловушки для уничтожения тараканов;
- хранить продукты в недоступных для насекомых местах;
- закрывать мусорное ведро, чтобы не привлекать насекомых, и своевременно удалять мусор из дома.

Контроль качества пищевых продуктов – еще один ключевой элемент профилактики.

Необходимо соблюдать правила хранения и обработки продуктов, избегать употребления продуктов с истекшим сроком годности или признаками порчи:

- Следить за сроками годности продуктов;
- Соблюдать гигиену на кухне;
- При приготовлении пищи важно тщательно прожаривать или проваривать мясо и птицу, чтобы уничтожить потенциальные патогены.

Обеспечение населения безопасной питьевой водой играет решающую роль в профилактике кишечных инфекций.

- Необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду для питья и приготовления пищи.
- Не пить воду из неизвестных источников, а также купаться только в специально отведенных для этой цели местах;

При кишечных инфекциях запрещено прикладывать тепло к животу, принимать обезболивающие препараты, промывать кишечник при помощи клизм и других способов, принимать лекарства, обладающие вяжущим действием и останавливающие диарею до обращения к врачу!

Родителям рекомендуется внимательно следить за состоянием здоровья детей и вовремя обращаться к врачу при появлении первых признаков проблем с пищеварением.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.

Берегите себя и будьте здоровы!

**Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Кировской области
в Вятскополянском районе**