



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВЗК
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
КИШЕЧНИКА
19 МАЯ

**Всемирный день борьбы
с воспалительными заболеваниями кишечника**

19 мая отмечается Всемирный день борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника.

Воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) - это хронические рецидивирующие патологии, характеризующиеся длительным воспалением слизистой кишечника. В первую очередь в данную категорию заболеваний входят неспецифический язвенный колит (НЯК) и болезнь Крона.

Неспецифический язвенный колит - это хроническое воспалительное заболевание иммунного характера с локализацией в толстой кишке. Конкретных причин развития НЯК не выявлено. Формированию патологического процесса способствует сочетания 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, тенезмами (ложные позывы к дефекации), снижением массы тела, наличием крови в кале, анемией, болью в животе (чаще всего в левой половине). У части больных появляются также и внекишечные симптомы: различные кожные высыпания, язвы на слизистой ротовой полости, стоматит, гингивит, поражения суставов, органов зрения 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 не известна. 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. Но тактика лечения и прогнозы у этих заболеваний достаточно сильно отличаются, что говорит о необходимости правильной дифференциальной диагностики для оказания качественной медицинской помощи пациентам.

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

Рекомендовано:

- Придерживаться правильного питания: 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.
- Заниматься регулярной физической активностью.
- Отказ от курения.
- Проходить периодические медицинские осмотры для контроля своего состояния.

Помните, при появлении признаков заболевания обязательно обращайтесь к врачу! Своевременно оказанная медицинская помощь позволит сохранить вашу жизнь и здоровье.