



## Chronický střevní zánět: zvládání zánětlivých střevních onemocnění

Stejně jako každá oblast těla může i trávicí trakt trpět následky **chronického zánětu**. Stejná trvalá aktivace imunitního systému, která může probíhat v kloubech, která způsobuje zánětlivou artritidu nebo v tepnách vyvolává tvorbu plaku, může probíhat i v trávicím traktu a způsobovat záněty nebo poškození sliznice střev a dalších částí trávicí soustavy. Střevní zánět může být způsoben různými onemocněními (např. celiakií) nebo může být způsoben **zánětlivým onemocněním střev** (IBD). "Zdravá strava, vyhýbání se zpracovaným potravinám, které obsahují přídavné látky, z nichž některé mohou být spojeny se vzplanutím IBD, cvičení, udržování zdravé hmotnosti, nekouření a dostatek spánku jsou klíčovými faktory pro udržení zdraví při IBD".

### Chronické záněty střev se objevují ve dvou vlnách - při dospívání a u osob nad 60 let

IBD se obvykle objevuje v dospívání nebo ve 20 letech, ale může se objevit i ve vyšším věku. "Lidé starší 60 let tvoří asi 15 % nových případů IBD. Jedná se o druhý vrchol výskytu, kterému zatím nerozumíme," říká gastroenterolog Dr. Lawrence S. Friedman, profesor medicíny na Harvard Medical School a předseda lékařského oddělení nemocnice Newton-Wellesley Anton R. Fried, M.D., který je zároveň i vedoucím lékařem.

### Existují dva hlavní typy zánětlivých střevních onemocnění

**Crohnova choroba.** Crohnova choroba je charakterizována zánětem kdekoli podél celého trávicího traktu, od úst až po konečník, nejčastěji na konci tenkého střeva a na začátku tlustého střeva neboli tračníku. "Postižení střeva může být nerovnoměrné, některé segmenty jsou postiženy a jiné jsou normální. Zánět obvykle postihuje celou tloušťku střevní stěny, od sliznice na vnitřní straně přes svalovou vrstvu až po okolní tkáň," říká Dr. Friedman.

**Ulcerózní kolitida.** Onemocnění se vyskytuje v konečníku a často se rozšiřuje až do tlustého střeva, někdy zahrnuje celou délku tlustého střeva. Na rozdíl od Crohnovy choroby je zánět ulcerózní kolitidy omezen na sliznici konečníku a tlustého střeva a nezasahuje do hlubších tkání.

Bez ohledu na to, kterým typem IBD trpíte, můžete pociťovat vzplanutí průjmu, křeče v břiše, únavu, plynatost, nadýmání, krvavou stolicí, ztrátu chuti k jídlu nebo úbytek hmotnosti. V některých případech se zánět objeví i v dalších orgánech, jako je kůže, oči, klouby, játra, srdce nebo plíce. Neustupující zánět střev také zvyšuje riziko budoucího vzniku rakoviny střev.

### Příčiny zánětlivých střevních onemocnění

Není jasné, co IBD způsobuje. Lékaři předpokládají, že jde o kombinaci následujících příčin:

- **Faktory životního stylu.** Riziko IBD se zvyšuje při stravě s vysokým obsahem nasycených tuků, červeného masa nebo zpracovaných potravin. Kouření zvyšuje riziko vzniku Crohnovy choroby.



- **Léky.** Nesteroidní protizánětlivé léky, antibiotika a antikoncepční pilulky patří mezi léky, které mohou zvyšovat riziko IBD.
- **Změněné střevní bakterie.** Střevo je domovem 100 bilionů mikrobů. Většina z nich je "dobrá", pomáhá nám trávit potravu a bojovat proti škodlivým bakteriím. Pokud je však složení střevních bakterií změněno, mohou některé bakterie vyvolat zánětlivou reakci.
- **Porucha stěny střeva.** Vnitřní výstelka střev je těsná bariéra tvořená miliony buněk. Pokud tato bariéra prosakuje, mohou se střevní bakterie nebo jejich toxiny dostat do střevní stěny, krevního oběhu nebo lymfatických uzlin, což vyvolá imunitní reakci a zánět.
- **Genetika.** "Identifikovali jsme mnoho genetických variant [mutací], které vás mohou předurčovat k onemocněním zánětlivým střevním onemocněním. A některé genové mutace mohou vést ke změně imunitní funkce. Například se zdá, že jedna genová varianta oslabuje střevní bariéru," říká Dr. Ramnik Xavier, ředitel Centra pro studium zánětlivých střevních onemocnění v Massachusettské všeobecné nemocnici při Harvardu a profesor medicíny Kurt Isselbacher na Harvard Medical School.

### Zvládání nemoci

Cílem léčby IBD je potlačení příznaků, snížení hladiny zánětlivých markerů v krvi a normálně vypadající střevo a biopsie tkání. Následující přístupy vám mohou pomoci dosáhnout remise a zabránit vzplanutí onemocnění.

- **Léky.** Crohnova choroba a ulcerózní kolitida se často léčí stejnými typy léků, včetně protizánětlivých léků (např. kortikosteroidů), léků potlačujících imunitní systém nebo biologik (zaměřených na bílkoviny podílející se na zánětu). "Léčit vás však musí někdo, kdo zná celou škálu terapeutických možností a ví, jak zvládat jejich vedlejší účinky," radí doktor Friedman.
- **Chirurgický zákrok.** Pokud léky nezabírají, může být nutné nemocnou část střeva odstranit.
- **Zdravý životní styl.** Zdravá strava, vyhýbání se zpracovaným potravinám, které obsahují přídavné látky, z nichž některé mohou být spojeny se vzplanutím IBD, cvičení, udržování zdravé hmotnosti, nekouření a dostatek spánku jsou klíčovými faktory pro udržení zdraví při IBD.

### Je možné žít se zánětlivými střevními onemocněními?

"Ano - už to není tak vyčerpávající nemoc jako dříve. Máme k dispozici velmi dobré léky a v záloze chirurgický zákrok. Starší lidé na ni reagují stejně dobře jako mladší," říká Dr. Friedman, "a většinu lidí můžeme udržet v dobrém stavu, aktivní a žít normálním životním stylem."

Prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 9.8.2021

Zdroj: Godman, H., *Harvard Health Letter*, 2021