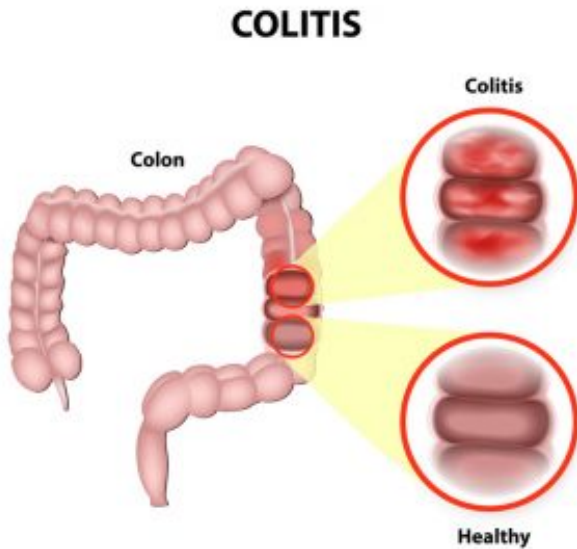


Ελκώδης κολίτιδα

Ορισμός



Η ελκώδης κολίτιδα είναι μια πάθηση που προσβάλλει το βλεννογόνο του παχέος εντέρου και μάλιστα η φλεγμονή εντοπίζεται σε συνεχόμενο τμήμα του παχέος εντέρου. Τα συνήθη συμπτώματα είναι αιμορραγία από το ορθό, διάρροια και ενίοτε δυσκοιλιότητα. Ο επιπολασμός της ελκώδους κολίτιδας είναι διεθνώς 4-14 ανά 100.000 κατοίκους. Στην Ελλάδα ο επιπολασμός είναι 8,3/100.000 (με στοιχεία από την Κρήτη).

Στην ελκώδη κολίτιδα το παχύ έντερο παθαίνει φλεγμονή, διογκώνεται (πρήζεται) και δημιουργούνται στην επιφάνεια του έλκη (πληγές) που μπορεί να είναι από πολύ μικρά έως πολύ μεγάλα. Αποτέλεσμα, το "πληγωμένο έντερο" να μην μπορεί να απορροφήσει το νερό, τα κόπρανα γίνονται υδαρή (διάρροια), ενώ από τα έλκη βγαίνει κάποιες φορές αίμα. Η ελκώδης κολίτιδα παρουσιάζει μεγάλες ομοιότητες με μια άλλη πάθηση του εντέρου, που ονομάζεται νόσος του Κρον (Crohn's disease) και παλιότερα πίστευαν ότι επρόκειτο για την ίδια πάθηση. Σήμερα γνωρίζουμε ότι είναι δύο ξεχωριστές παθήσεις που ανήκουν στις Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΙΦΕΝ) και παρά τις πολλές

τους ομοιότητες έχουν και μεγάλες διαφορές. Η σπουδαιότερη διαφορά τους είναι ότι, ενώ στην ελκώδη κολίτιδα πάσχει αποκλειστικά και μόνο το παχύ έντερο, στη νόσο του Κρον μπορεί να υπάρχουν βλάβες και στο λεπτό έντερο, στο στομάχι, ακόμα και στο στόμα. Παρόλα αυτά, ακόμα και σήμερα που χρησιμοποιούνται οι πιο σύγχρονες μέθοδοι, είναι μερικές φορές δύσκολο να καταλάβουμε ποια από τις δυο παθήσεις πρόκειται και μόνο ο χρόνος και η συχνή παρακολούθηση του αρρώστου μπορεί να δώσει την απάντηση.

Παθογένεια

Ανήκει στην οντότητα που ονομάζεται «φλεγμονώδης νόσος του εντέρου» και στην οποία περιλαμβάνεται και η νόσος του Crohn. Γενικά, οι δύο αυτές φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου εμφανίζουν ομοιότητες ως προς την κλινική πορεία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Παρουσιάζουν βέβαια και διαφορές οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυσδιάκριτες. Η αιτιολογία είναι άγνωστη. Θεωρείται ότι πιθανόν να υπάρχει προδιάθεση, που οδηγεί σε μία μη ελεγχόμενη ανοσολογική αντίδραση του εντέρου, έναντι κάποιων περιβαλλοντικών, διαιτητικών ή μικροβιακών παραγόντων. Η φλεγμονή του εντέρου περιορίζεται μόνο στο βλεννογόνο του, σε αντίθεση με τη νόσο του Crohn. Χαρακτηρίζεται από άθροιση φλεγμονωδών κυττάρων, δημιουργία μικροαποστημάτων και χαρακτηριστικών ελκών, που έδωσαν και το όνομά τους στη νόσο. Στα σημεία προσβολής δεν υπάρχει υγιής ιστός, αλλά όλος ο βλεννογόμος εμφανίζει τις βλάβες (σε αντίθεση με τη νόσο του Crohn). Η ελκώδης κολίτιδα προσβάλλει μόνο το παχύ έντερο και όχι άλλα τμήματα του πεπτικού, όπως η νόσος του Crohn. Στο 50% των περιπτώσεων προσβάλλεται το ορθό και το σιγμοειδές (πρωκτοσιγμοειδίτιδα). Στο 30% υπάρχει επέκταση στην προσβολή έως την αριστερή κολική καμπή και σε ποσοστό μικρότερο από 20% η νόσος επεκτείνεται σε όλο σχεδόν το έντερο (πανκολίτιδα). Η χρόνια ελκώδης κολίτιδα θεωρείται προδιαθεσικός παράγοντας ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Βαθύτερα Αίτια της ελκώδους κολίτιδας

Η διατροφή και το άγχος θεωρούνταν πάντα οι βασικές αιτίες της ελκώδους κολίτιδας, αλλά σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες της Mayo clinic στην Αμερική αυτοί οι παράγοντες επιδεινώνουν την φλεγμονώδη κατάσταση, δεν οφείλονται όμως για την εμφάνιση της. Μια πιθανή αιτία πρόκλησης ελκώδους κολίτιδας είναι μια ανοσολογική δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα προσπαθεί να καταπολεμήσει έναν ιό εισβολέα ή ένα βακτήριο, μπορεί να επιτεθεί και στα κύτταρα του πεπτικού σωλήνα αν δεν τα αναγνωρίσει σαν δικά του. Η ελκώδης κολίτιδα συνήθως αρχίζει πριν από την ηλικία των 30, αλλά υπάρχουν και μερικές περιπτώσεις που η νόσος κάνει την εμφάνισή της μετά την ηλικία των 60. Ο κίνδυνος ανάπτυξης ελκώδους κολίτιδας αυξάνεται με την ύπαρξη κληρονομικού ιστορικού. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας κινδύνου είναι ορισμένα φάρμακα που ονομάζονται ισοτρετινοΐνες και χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των ουλών της κυστικής ακμής. Σε μελέτες που δημοσιεύτηκαν στο American Journal of Gastroenterology, ιδρύθηκε ένας σύνδεσμος μεταξύ της ανάπτυξης της ελκώδους κολίτιδας και της ισοτρετινοΐνης. Επίσης, το στρές φαίνεται να είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόκλησης της νόσου. Σ' αυτή την περίπτωση και ιδιαίτερα στο χρόνιο στρες, οι τεχνικές χαλάρωσης, τα τεντώματα και διάφορες ασκήσεις αναπνοής θα συνέβαλλαν καθοριστικά.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της ελκώδους κολίτιδας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Διάρροια ή τάση συχνών, ξαφνικών επισκέψεων στην τουαλέτα. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν διάρροια ακόμα και 10 ή 20 φορές την ημέρα.
- Αιμορραγία από το ορθό. Η συγκεκριμένη ασθένεια προκαλεί συνήθως αιματηρή διάρροια και βλέννα. Μπορεί επίσης να έχετε πόνο στο ορθό.
- Πόνοι στην κοιλιά, που συχνά περιγράφονται ως κράμπες. Η

κοιλιά σας μπορεί να είναι ευαίσθητη και να σας πονάει ακόμα και σε ένα απλό άγγιγμα.

- Δυσκοιλιότητα. Αυτό το σύμπτωμα μπορεί να αναπτυχθεί ανάλογα με το ποιο μέρος του παχέος εντέρου επηρεάζεται από την ασθένεια. Η δυσκοιλιότητα είναι πολύ λιγότερο συχνό σύμπτωμα από ό,τι η διάρροια.
- Απώλεια της όρεξης.
- Πυρετός. Σε σοβαρές περιπτώσεις, το άτομο αναπτύσσει πυρετό.
- Απώλεια βάρους. Αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω της διαρκούς διάρροιας.
- Χαμηλά επίπεδα ερυθρών αιμοσφαιρίων (αναιμία). Μερικοί άνθρωποι αναπτύσσουν αναιμία λόγω των χαμηλών επιπέδων σιδήρου που οφείλονται στις αιματηρές κενώσεις ή την εντερική φλεγμονή.
- Η ασθένεια μπορεί επίσης να προκαλέσει και άλλα προβλήματα, όπως πόνο στις αρθρώσεις, προβλήματα στα μάτια, ή ηπατική νόσο.

Στους περισσότερους ανθρώπους, τα συμπτώματα έρχονται και παύουν. Μερικοί άνθρωποι περνούν μήνες ή και χρόνια χωρίς συμπτώματα (ύφεση). Στη συνέχεια, όμως, μπορεί να έχουν έξαρση της ασθένειας. Περίπου το 5-10% των ατόμων με ελκώδη κολίτιδα έχει συμπτώματα όλη την ώρα. Άλλες καταστάσεις με συμπτώματα παρόμοια με την ελκώδη κολίτιδα περιλαμβάνουν νόσο του Crohn, την εκκολπωματίτιδα, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Φυσική Θεραπεία για την ελκώδη κολίτιδα



Natural Ways to Heal ulcerative Colitis

Συμβατικά η θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας περιλαμβάνει συνήθως είτε φαρμακευτική αγωγή ή χειρουργική επέμβαση και σύμφωνα με την επανεξέταση που έγινε στο Harvard Medical School, τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα είναι συνήθως το πρώτο βήμα στη θεραπεία. Δύο κοινά αντιφλεγμονώδη φάρμακα που συνταγογραφούνται για την ελκώδη κολίτιδα περιλαμβάνουν τα αμινοσαλικυλικά και τα κορτικοστεροειδή. Παρά το γεγονός ότι αυτά τα φάρμακα μπορεί να είναι αποτελεσματικά στη μείωση των συμπτωμάτων της ελκώδους κολίτιδας, περιλαμβάνουν μια σειρά από παρενέργειες. Για παράδειγμα, ορισμένα αμινοσαλικυλικά συμπεριλαμβανομένων της μεσαλαμίνης, της βαλσαλαζίδης και της ολσαλαζίνης, έχουν συσχετιστεί με προβλήματα στους νεφρούς και το πάγκρεας. Τα κορτικοστεροειδή, τα οποία δίνονται σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα, έχουν πολλές παρενέργειες όπως: οίδημα και υπερβολική τριχοφυΐα στο πρόσωπο, νυχτερινές εφιδρώσεις, αϋπνία και υπερκινητικότητα. Σοβαρότερες παρενέργειες αυτού του τύπου της φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση, τα κατάγματα των οστών, ο καταρράκτης, το γλαύκωμα και η αυξημένη πιθανότητα μόλυνσης. Για αυτό το λόγο τα φάρμακα αυτά δεν χρησιμοποιούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τα ανοσοκατασταλτικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται επίσης για τη θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας, καταστέλλουν την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος που ξεκινά κατά τη διαδικασία της φλεγμονής. Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Digestive Diseases*, η καθιερωμένη θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας κατευθύνεται προς την πρόκληση και τη

διατήρηση της ύφεσης των συμπτωμάτων και της φλεγμονής του βλεννογόνου. Ο βασικός παράγοντας που χρησιμοποιείται από τους γιατρούς για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλέον κατάλληλη θεραπεία της νόσου, είναι η σοβαρότητα και η έκταση της φλεγμονής. Κάποια άλλα φάρμακα είναι τα αντιβιοτικά, τα οποία δίνονται όταν ένας ασθενής έχει πυρετό, τα αντιδιαρροϊκά φάρμακα, τα αναλγητικά και τα συμπληρώματα σιδήρου, τα οποία απαιτούνται από τους ασθενείς που εμφανίζουν χρόνια εντερική αιμορραγία και μπορεί να αναπτύξουν και σιδηροπενική αναιμία φυσικά, η υπερβολική χρήση αντιβιοτικών μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση του οργανισμού στις αντιβιοτικές ουσίες. Σε σοβαρές περιπτώσεις, η χειρουργική επέμβαση μπορεί να εξαλείψει την ελκώδη κολίτιδα, αλλά συνήθως περιλαμβάνει την αφαίρεση ολόκληρου του παχέος εντέρου και του ορθού. Σύμφωνα με μια επιστημονική επανεξέταση, το σκεπτικό για χειρουργική θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας είναι ότι η νόσος περιορίζεται στην περιοχή του κόλον και του ορθού και ως εκ τούτου η πρωκτο-κολεκτομή είναι θεραπευτική. Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για μια διαδικασία που ονομάζεται ειλεοπρωκτική αναστόμωση, που εξαλείφει την ανάγκη με το πέρας της επέμβασης ο ασθενής να φορέσει μια τσάντα για την συλλογή των κοπράνων. Σε αυτήν την περίπτωση, μια σακούλα κατασκευάζεται στο τέλος του λεπτού εντέρου και στη συνέχεια συνδέεται απευθείας προς τον πρωκτό, επιτρέποντας την απόρριψη των αποβλήτων. Σε μερικές περιπτώσεις, ο χειρουργός είναι σε θέση να δημιουργήσει ένα μόνιμο άνοιγμα στην κοιλία έτσι ώστε το περιεχόμενο του εντέρου να περάσει μέσα σε μια μικρή τσάντα που επισυνάπτεται. Για τη θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας, φυσικά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι το θεμέλιο είναι μια βασική διατροφή. Ορισμένα τρόφιμα μπορεί να προκαλέσουν μια επιθετική ανοσολογική απόκριση και φλεγμονή στον πεπτικό σωλήνα και συνεπώς αυτά τα τρόφιμα είναι απαραίτητο να απομακρύνονται από την διατροφή σας. Στα τρόφιμα αυτά συμπεριλαμβάνονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πικάντικα φαγητά και η ραφινάρισμα ζάχαρη. Απεναντίας, υπάρχουν ευεργετικά τρόφιμα που ελαττώνουν τη φλεγμονή και συμβάλουν στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, όπως τρόφιμα πλούσια σε

ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και προβιοτικά τρόφιμα. Η άσκηση είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας στη θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας. Η μέτριας έντασης άσκηση μειώνει το στρες, το οποίο είναι μια βασική αιτία αυτής της φλεγμονώδους νόσου. Επιπλέον η άσκηση (και ιδιαίτερα η κολύμβηση) διεγείρει την πέψη και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Η χαλάρωση είναι ένα ζωτικής σημασίας στοιχείο για την καταπολέμηση της ελκώδους κολίτιδας, γιατί το σώμα “ηρεμεί” και του επιτρέπει να αφομοιώσει τα τρόφιμα πιο εύκολα. Η φαρμακευτική αγωγή, το τέντωμα και οι αναπνευστικές πρακτικές συμβάλουν σημαντικά στην βελτίωση της κυκλοφορίας και ρυθμίζουν το πεπτικό σύστημα.

Τροφές που χειροτερεύουν την ελκώδη κολίτιδα



Οι τροφές που χειροτερεύουν την ελκώδη κολίτιδα συνήθως εξαρτώνται από το πρόσωπο και την περιοχή της φλεγμονής. Για μερικούς ανθρώπους, οι φυτικές ίνες είναι ενοχλητικές κατά τη διάρκεια της πέψης επειδή τα τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες διασπώνται δύσκολα από το υδροχλωρικό οξύ του στομάχου. Η αφαίρεση από την διατροφή των ινωδών τροφών όπως τα καρύδια, οι σπόροι, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα ωμά φρούτα και λαχανικά (χαμηλού υπολείμματος δίαιτα), βοηθάει τα άτομα με ελκώδη κολίτιδα να καταπολεμήσουν τον πόνο, τις κράμπες και άλλα συμπτώματα. Κάποια άλλα προβληματικά προϊόντα είναι τα πικάντικα, τα λιπαρά τρόφιμα, τα καφεϊνούχα και τα ανθρακούχα ποτά.

Τα άτομα με ελκώδη κολίτιδα μπορεί να έχουν πρόβλημα με τις παρακάτω τροφές και ποτά:



1. αλκοόλ
2. καφεΐνη
3. αεριούχα ποτά
4. τα γαλακτοκομικά προϊόντα
5. ωμά φρούτα και λαχανικά
6. σπόροι
7. ξερά φασόλια, μπιζέλια και όσπρια
8. αποξηραμένα φρούτα
9. τρόφιμα που περιέχουν θείο
10. τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
11. κρέας
12. ξηρούς καρπούς και τραγανά βούτυρα καρυδιών
13. ποπ κορν
14. προϊόντα που έχουν σορβιτόλη (όπως τσίχλα χωρίς ζάχαρη και γλυκά)
15. ραφινρισμένη ζάχαρη
16. πικάντικα τρόφιμα

Τα τρόφιμα που θεραπεύουν την ελκώδη κολίτιδα

1. Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα



Μελέτες έχουν δείξει ότι το ωμέγα-3 λιπαρό οξύ που ονομάζεται εικοσιπεντανοϊκό οξύ (γνωστό και ως EPA) έχει τη δύναμη να καταπολεμήσει τη φλεγμονή. Το εικοσιπεντανοϊκό οξύ, αναστέλλει ορισμένες χημικές ουσίες στο σώμα που ονομάζονται λευκοτριένια. Ένα όφελος των ιχθυελαίων είναι ότι είναι μια καλή πηγή EPA, και σε ορισμένες δοκιμασίες, οι άνθρωποι επωφελήθηκαν από τις πολύ υψηλές δόσεις της.

2. Τα προβιοτικά



Τα προβιοτικά είναι βακτήρια που ευθυγραμμίζουν την πεπτική οδό και υποστηρίζουν την ικανότητα του σώματός να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά και να καταπολεμήσουν τις λοιμώξεις. Τα προβιοτικά έχουν την δυνατότητα να δημιουργούν ένζυμα που καταστρέφουν τα βακτηρίδια τα οποία οδηγούν σε φλεγμονή και λοιμώξεις. Τα προβιοτικά έχουν τη δύναμη να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να βελτιώνουν τη λειτουργία του

πεπτικού συστήματος.

3. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο



Ένα σημαντικό σύμπτωμα ελκώδους κολίτιδας είναι η αναιμία, η οποία εμφανίζεται όταν το σώμα δεν έχει αρκετά υγιή ερυθρά αιμοσφαίρια. Η αιμορραγία, τα έλκη και η αιματηρή διάρροια μπορεί να προκαλέσουν αναιμία, να καταπολεμήσουν και να εμποδίσουν την ενίσχυση των επιπέδων σιδήρου στο αίμα σας.

Εκτός από την πρόληψη της αναιμίας, ο σίδηρος είναι ένα θρεπτικό συστατικό που απαιτείται για τη διατήρηση της ευημερίας, της ενέργειας και ένα υγιή μεταβολισμό, επειδή συμβάλει στην υποστήριξη της συνολικής κυτταρικής υγείας και συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του ενζύμου. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο περιλαμβάνουν οι φακές, τα μαύρα φασόλια, το σπανάκι, το σέσκουλο και οι κρόκους αυγών.

4. Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ

Φυλλικό οξύ στις τροφές	
Τροφή	gm φυλλικού οξέος/100gr τροφής
Τόνος	15
Σολομός	20
Αυγά	49
Σόγια	-
Ξηροί καρποί	106
Μπιζέλια	133
Σπανάκι	91
Μπρόκολο	56
Αποξηραμένα βερίκοκα	14

Το φυλλικό οξύ είναι μια άλλη σημαντική βιταμίνη για τα άτομα με ελκώδη κολίτιδα γιατί βοηθά το σώμα να παράγει νέα κύτταρα, διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο στην αντιγραφή και τη σύνθεση του DNA. Η έλλειψη φυλλικού οξέος προκαλεί αναιμία, δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού και δυσπεψία. Σύμφωνα με μια μελέτη της Αμερικανικής Ένωσης για την Έρευνα του Καρκίνου, τα συμπληρώματα φυλλικού οξέος ελαττώνουν τον κίνδυνο ορθοκολικής δυσπλασίας και καρκίνου σε ασθενείς με χρόνια ελκώδη κολίτιδα. Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ περιλαμβάνουν τα ρεβίθια, οι φακές, τα σπαράγγια, το αβοκάντο, τα παντζάρια και το μπρόκολο.

5. Η πρόταση από την Αγιουρβέδα

Χυμός από ρόδια ο οποίος σταματά την αιμορραγία, πολύ νερό από καρύδα και μήλα



Τυρλιανέκη Διήλυτρα
Ομοιοπαθητικός

Βιβλιογραφία

- <https://draxe.com/ulcerative-colitis-diet/>
- www.drdauidwilliams.com/ulcerative-colitis-natural-trea/

Κοιλιοκάκη

ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα. Το ανοσοποιητικό σύστημα λανθασμένα αναγνωρίζει ένα από τα συστατικά της γλουτένης, μια πρωτεΐνη του ονομάζεται γλιαδίνη, ως μια απειλή για το σώμα και του επιτίθεται, προκαλώντας φλεγμονή του λεπτού εντέρου.

Η φλεγμονή αυτή εμποδίζει την επιφάνεια του εντέρου να απορροφήσει τις πρωτεΐνες με τον συνηθισμένο τρόπο, με τα λεπτά νήματα, ή λαχνών που βρίσκονται στο λεπτό έντερο ισοπεδώνονται με την διόγκωση, μειώνοντας την έκταση της επιφάνειας.

Ποια είναι τα συμπτώματα ;

Επειδή το έντερο δεν μπορεί να απορροφήσει τις πρωτεΐνες σωστά, η ασθένεια αυτή μπορεί να οδηγήσει σε πολλά συμπτώματα, όπως διάρροια, πρήξιμο, μετεωρισμό και κοιλιακό άλγος. Η έλλειψη της απορρόφησης μπορεί να οδηγήσει στον υποσιτισμό και την αναιμία, το οποίο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε κουρασμένοι και αδύναμοι. Και μπορεί να οδηγήσει σε ανεξήγητη απώλεια βάρους.

Πόσο συνηθισμένη είναι η ασθένεια;

Η κοιλιοκάκη είναι εκπληκτικά συνήθης, επηρεάζοντας 1 στους 100 ανθρώπους στην Μ.Βρετανία. Συχνότερα, ωστόσο, ήπιες μορφές της ασθένειας μπορούν να μην διαγνωστούν ή να διαγνωστεί ως άλλη ασθένεια.

Είναι σημαντικό να διαγνωστεί σε αρχικό στάδιο, διότι μακροπρόθεσμα μπορεί να βλάψει το λεπτό έντερο και έχει συσχετιστεί και με καρκίνο του εντέρου. Εάν πιστεύετε ότι πάσχετε από αυτή την ασθένεια μπορείτε να ζητήσετε από τον γιατρό σας να κάνει εξετάσεις αίματος το συντομότερο δυνατόν.

Αιτίες κοιλιοκάκης

Οι αιτίες που το προκαλούν δεν είναι πλήρως κατανοητά, αλλά είναι πιθανό να πάσχετε εάν έχετε έναν κοντινό συγγενή ο οποίος έχει αυτή την ασθένεια. Επίσης έχετε μεγάλες πιθανότητες να νοσήσετε εάν είχατε μια πεπτική λοίμωξη, από ιό, σε μικρή ηλικία.

Ο κίνδυνος για κολικούς αυξάνετε εάν εισάγετε γλουτένη στην διατροφή του μωρού σας πολύ νωρίς, ειδικά εάν δεν θηλάζετε εκείνη την εποχή.

Μπορεί να θεραπευτεί;

Δεν υπάρχει καμία γνωστή θεραπεία για τους κολικούς, ωστόσο, ακολουθώντας μια διατροφή χωρίς γλουτένη μπορεί να μειώσει και τελικά να εξαφανίσει τα συμπτώματα. Ακολουθώντας μια διατροφή χωρίς γλουτένη συνήθως οδηγεί σε μια σημαντική βελτίωση μέσα σε μερικές εβδομάδες, έως και δύο χρόνια για να αναρρώσει το λεπτό σας έντερο από την ζημιά που προκλήθηκε από την ασθένεια.

Διατροφή χωρίς γλουτένη



Η διατροφή χωρίς γλουτένη δεν είναι τόσο εύκολη όσο ακούγεται. Μπορεί να νομίζετε ότι δεν καταναλώνεται τόσο σιτάρι, κριθάρι ή σίκαλη, αλλά αυτά τα σιτηρά βρίσκονται σε μεγάλο εύρος κοινών τροφών, συμπεριλαμβανομένου:

- Ψωμί
- Ζυμαρικά
- Τούρτες
- Μπισκότα
- Πίτες
- Δημητριακά
- Σάλτσες και τυποποιημένα προι
- Μπύρα

Μόλις διαγνωστείτε με κολικούς θα πρέπει να αφαιρέσετε την γλουτένη για το υπόλοιπο της ζωής σας.

Πως μπορεί να βοηθήσει η κολονοθεραπεία

Η κολονοθεραπεία δεν μπορεί να θεραπεύσει την κολική διαταραχή, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των συμπτωμάτων όπως της διάρροιας, του τυμπανισμού και των ενοχλητικών αερίων. Μόλις διαγνωστείτε, αφαιρέστε την γλουτένη από την διατροφή σας και αρχίστε κολονοθεραπείες μέχρι να μειωθούν τα συμπτώματα και να αναρρώσει το έντερό σας.

Μακροπρόθεσμα, ακόμα και ο πιο προσεχτικός πάσχων αν καταναλώσει γλουτένη κατά λάθος, ακόμα και μια μικρή ποσότητα μπορεί να επαναφέρει τα συμπτώματά . Ο γιατρός σας είναι πάντα διαθέσιμος να σας βοηθήσει σε περίπτωση που αυτό συμβεί, μειώνοντας τα συμπτώματά σας μέχρι να επανέλθετε στην σωστή διατροφική αγωγή.