



بیماری کرون

کرون یکی از بیماری‌های التهابی روده است. ولی این بیماری غیر از روده، روی سایر قسمت‌های بدن نیز تأثیر می‌گذارد و باعث بیماری آن‌ها می‌شود.

بیماری کرون می‌تواند در تمام قسمت‌های دستگاه گوارش از دهان تا مقعد، رخ دهد و بر لایه‌های عمیق پوشش مجرای گوارش (روده باریک یا روده بزرگ و یا هر دو) اثر می‌گذارد. ممکن است بافت روده تبدیل به مناطق کم عمق، دهانه مانند و یا زخم‌های عمیق و سنگ فرش مانند گردد.

بیماری کرون علاوه بر تأثیر روی عمل هضم غذاها، می‌تواند باعث پوکی استخوان، مشکلات چشمی، درد کمر، التهاب مفاصل، مشکلات کبدی، سنگ کیسه صفرا و کلیه، ناراحتی‌های پوستی و افسردگی شود. لذا رعایت موارد زیر را به شما توصیه می‌کنیم:

استخوان‌هایتان را قوی نگه دارید:



- بیماری کرون خطر کاهش توده استخوانی و بیماری پوکی استخوان (استئوپوروز) را افزایش می‌دهد. لذا سعی کنید به مقدار کافی کلسیم و ویتامین D را از طریق غذاها دریافت کنید.
- مصرف داروهای کورتونی برای درمان بیماری کرون نیز باعث کاهش توده استخوانی می‌شوند.

- بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند حداقل ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم و حداقل ۸۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D در روز مصرف کنید.

از چشم‌ها و بینایی خود محافظت کنید:

- اگر طی بیماری کرون دچار مشکلات چشمی مانند تاری دید، قرمزی و خشکی چشم شدید، نزد پزشک بروید.
- بیماری کرون روی بسیاری از قسمت‌های چشم تأثیر می‌گذارد مثل قرنیه، مجاری اشک و پرده بیرونی سفیدی چشم (ملتحمه).
- وقتی التهاب روده ای بیماری کرون کنترل شود بیشتر مشکلات چشمی بهبود پیدا می‌کنند.
- اگر مشکلات چشمی دائمی و در حال پیشرفت باشند، پزشک قطره‌های چشمی استروئیدی (کورتونی) را برای شما تجویز خواهد کرد.

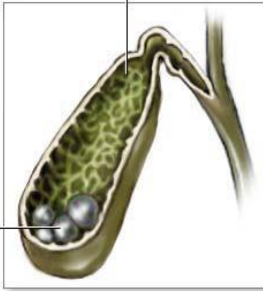
درد مفاصل خود را کم کنید:



- یک نفر از هر چهار نفر بیمار مبتلا به کرون، دچار آرتریت یا التهاب و درد مفاصل می شود. این درد معمولاً در آرنج، مچ دست، زانوها و قوزک پا دیده می شود.
- پزشک برای کاهش درد مفاصل، مصرف دارو و استراحت را توصیه می کند.
- خوشبختانه این نوع آرتریت باعث آسیب دائمی نمی شود.
- با از بین رفتن علائم بیماری کرون، درد مفاصل نیز معمولاً از بین می رود.



کیسه صفرا



سنگ های صفراوی

کرون می تواند باعث سنگ کیسه صفرا شود:

- آسیب روده باریک در اثر بیماری کرون می تواند باعث ایجاد سنگ کیسه صفرا شود.
- حدود ۱۳ تا ۳۴ درصد بیماران مبتلا به کرون، دچار سنگ کیسه صفرا می شوند.

- وقتی روده باریک آسیب می بیند، بدن نمی تواند نمک های صفراوی را جذب کند. نمک های صفراوی برای تجزیه مواد زائدی که تبدیل به سنگ صفرا می شوند، لازم هستند.
- علائم سنگ صفرا شامل درد ناگهانی در قسمت راست و بالای شکم و حالت تهوع است.

مشکلات پوستی در اثر بیماری کرون:

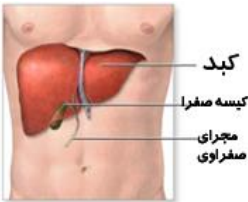
اگر بیماری کرون دارید، مراقب تغییرات پوستی خود باشید. ۴۵ درصد افراد مبتلا به بیماری های التهابی روده دچار اختلالات پوستی می شوند. شایع ترین مشکلات پوستی این بیماران عبارتند از:



- اریتمانودوزوم: برآمدگی قرمز پوستی که در طی شعله ور شدن بیماری کرون رخ می دهد.
- پیودرما گانگرنوزوم: زخم های پوستی که بیشتر روی ساق و قوزک پا بروز می کنند.
- فیستول های انتروکوتانئوس: مجراهای غیرطبیعی که از روده ها به سمت پوست تشکیل می شوند.

علائم آسیب کبد در اثر کرون:

- اگر دچار خستگی غیرعادی، خارش پوست، زردی پوست و یا احساس درد و فشار در قسمت بالای شکم هستید، به پزشک مراجعه نمایید. این علائم می توانند نشان دهند تأثیر بیماری کرون روی کبد شما باشد.
- التهاب کبد با کنترل مناسب بیماری کرون، از بین می رود.



مراقب درد کمر خود باشید:

- یک نوع آرتریت مرتبط با بیماری کرون به نام آرتریت محوری، باعث درد و خشکی پایین ستون فقرات می شود. اگر دچار این نوع درد شدید، باید به پزشک خود مراجعه کنید.
- گاهی اوقات آرتریت محوری باعث آسیب دائمی ستون مهره ها می شود.
- انجام ورزش های کششی و استفاده از گرمای مرطوب (مثل کیسه آب گرم) در قسمت کمر می تواند درد آن را کم کند.



افسردگی خود را کنترل کنید:

- بیماری کرون نیز مانند بسیاری از بیماری های مزمن و جدی دیگر می تواند باعث افسردگی و اضطراب شود.
- افسردگی و اضطراب می توانند علائم کرون را بدتر کنند و به بهبودی آن آسیب بزنند.
- استفاده از روش های درمانی و مصرف داروهای ضد افسردگی می تواند باعث بهبود افسردگی در افراد شود.



به طور منظم نزد پزشک خود بروید:

- برای کنترل موفقیت آمیز بیماری کرون باید به طور منظم توسط پزشک متخصص گوارش بررسی و معاینه شوید.

- تمام وقت ملاقات های خود با پزشک را در تقویم علامت بزنید.

- هر نوع تغییر در وضعیت سلامتی تان و هر نوع دارو و مکملی که مصرف می کنید را به پزشک بگویید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۵۹



بیماری کرون



کرده آوری و تنظیم: مهین قاسمی کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا
(سلامت)

تأیید کننده: دکتر محسن معودی (فوق تخصص گوارش، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم
پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۴۳۵۱۶

<http://hrmc.iums.ac.ir/>