



**NIMBAL
COMICS**

**DAVID
SUSKIND**

**JASON
PIPERBERG**

**DR. TÓBI
LÚCA**

**DR. CSEH
ÁRON**

A NIMBAL COMICS BEMUTATJA:

NIMBAL PROFESSZOR

FELFEDEZÉSEK A:

**CROHN ÉS COLITIS
VILÁGÁBAN**





Ötlet és
szöveg:
**DAVID
SUSKIND**

Grafika:
**JASON
PIPERBERG**

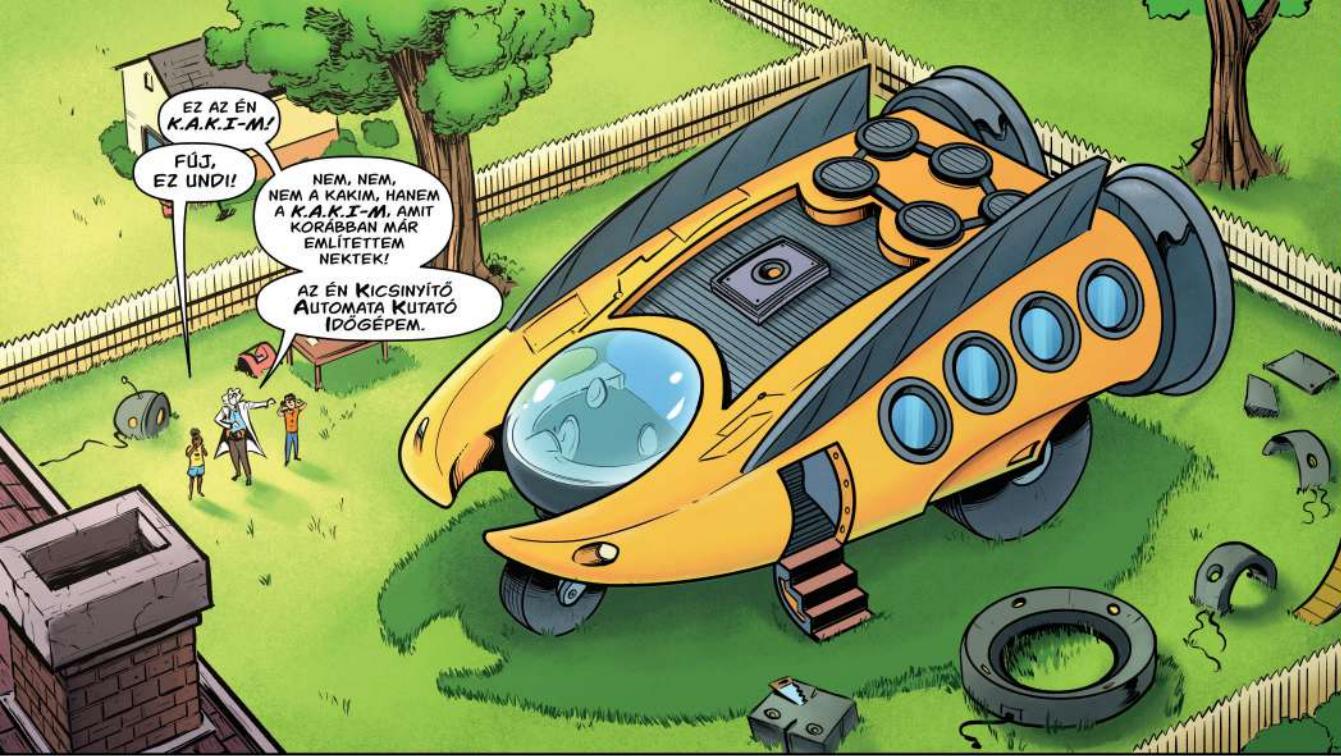
Fordította: **DR. TÓBI
LÚCA** Lektorálta:
**DR. CSEH
ÁRON**

AZ ORVOSOM
AZT MONDTA, HOGY
AZÉRT FÁJ ILYEN SOKAT A
HASAM, MERT GYULLADÁSOS
BELBETEGSÉGEM VAN.

AZ
MICSODA?









LÁTJÁTKOK
AZT A SOK
BAKTÉRIUMOT?



AZ A SOK
BAKTÉRIUM
EGYÜTTESEN
ALKOTJA A
MIKROBIOMODAT!



BILLIÓ ÉS BILLIÓ
TALÁLHATÓ BELÜNK
A BELEIDBEN,
ÁLLANDÓAN!



IGAZÁBÓL
NAGYON SOKAT
SEGÍTENEK!
NEKED
DOLGOZNAK.



SEGÍTENEK
LEBONTANI AZ
ÉTELEKET.



VITAMINOKAT
KÉSZÍTENEK
NEKED.



ÉS VÉDENEK A
FERTŐZÉSEKTŐL.



OLYAN SOK BAKTÉRIUM
ÉL A BELEINKBEN, HOGY
MINDEN KAKILÁS ALKALMÁVAL
A KAKI EGYHARMADA
BAKTÉRIUM!



UNDI!

DE HOGYAN
KAPCSOLÓDNAK A
GYULLADÁSOS
BÉLBETEGSÉGEMHEZ?

JÓ KÉRDÉS!

MINDEN EGYES
BAKTÉRIUMNAK
MEGVAN A SAJÁT
SZEMÉLYISÉGE.



NÉHÁNYAN
KÖZÜLÜK NEM TÚL
KEDVESEK.

INGERLIK
A BELEKET, EZ
FELPÓRGETI AZ
IMMUNRENDSZERT...

...EZ OKOZZA A
GYULLADÁST.



ÁLTALÁBAN OLYAN
KEVÉS VAN EZEKBŐL A NEM
TÚL KEDVES BAKTÉRIUMOKBÓL,
HOGY AZ IMMUNRENDSZER
NEM IS REAGÁL RÁJUK.

DE AMIKOR
TÚLSÁGOSAN
SOK LESZ AZ
UNDOKOKBÓL...

...AZ
IMMUNRENDSZER
TÁMADÁSBA
LENDÜL!



HELLÓ?!
...KIK
VAGYTOK?

Ő ITT ÚGY
NÉZ KI, MINT A
FAECALIBACTERIUM
PRAUSNITZII...

...VAGY
CSAK PRASNI
RÖVIDEN...

...Ő AZ
EGYIKE A SOK-SOK
JÓ BAKTÉRIUMNAK A
SZERVEZETEDBEN.

Ő EGY
RENDES
CIMBORA!



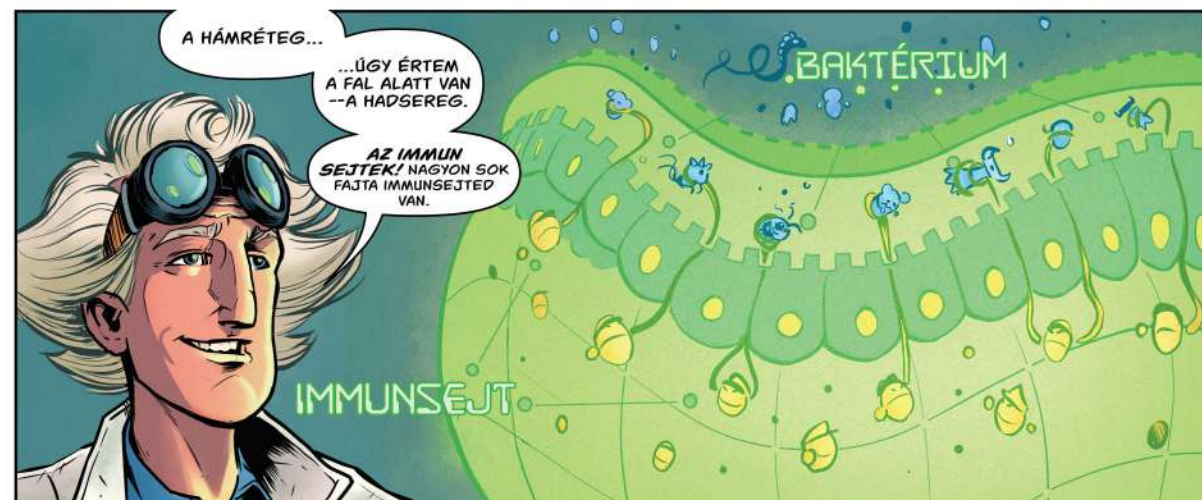
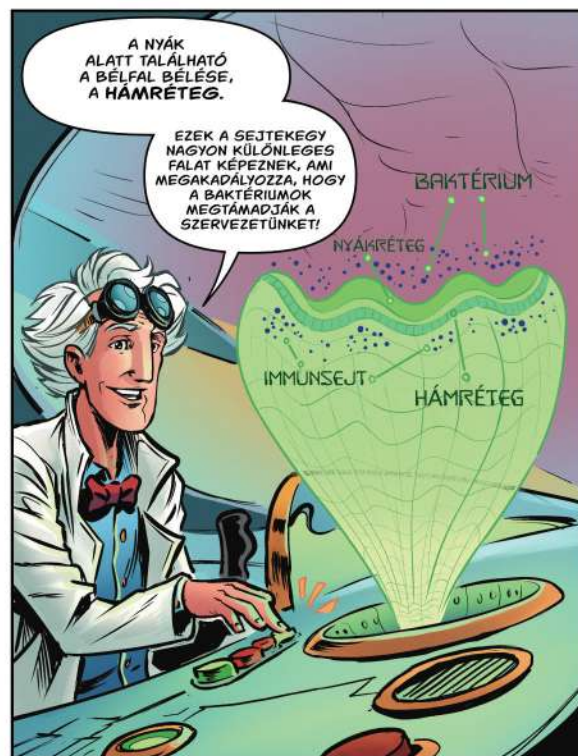
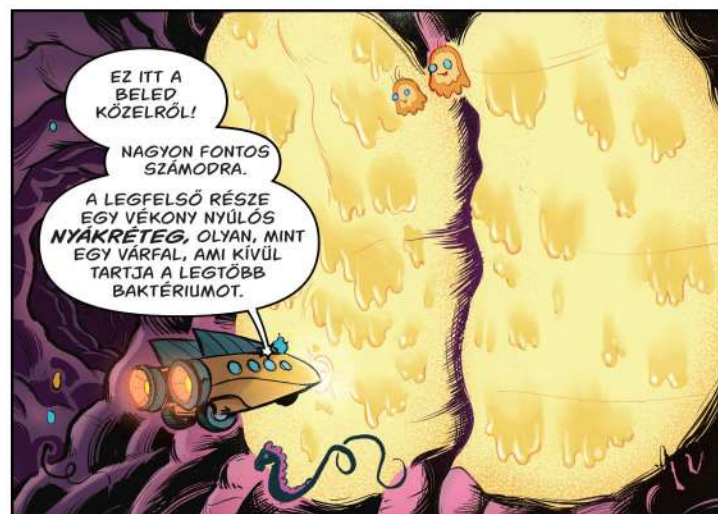
A BARÁTAIVAL
AZON DOLGOZIK,
HOGY A BELEIDET
EGÉSZSÉGESEN
TARTSÁK.

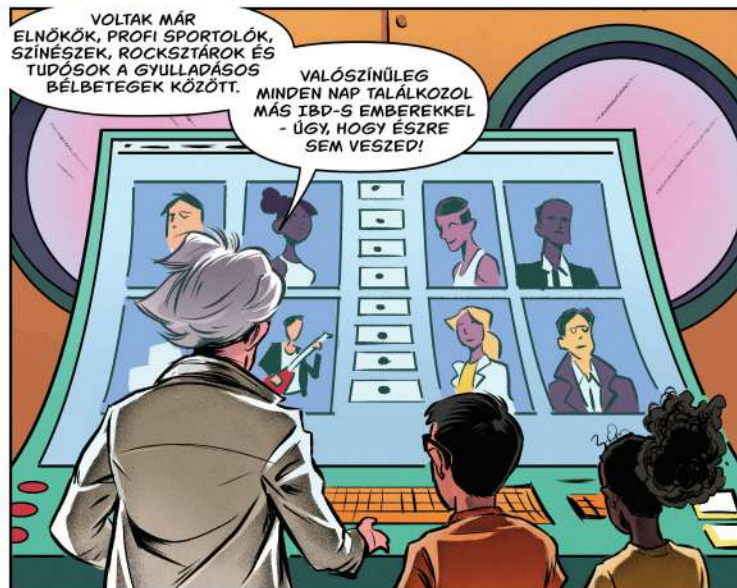


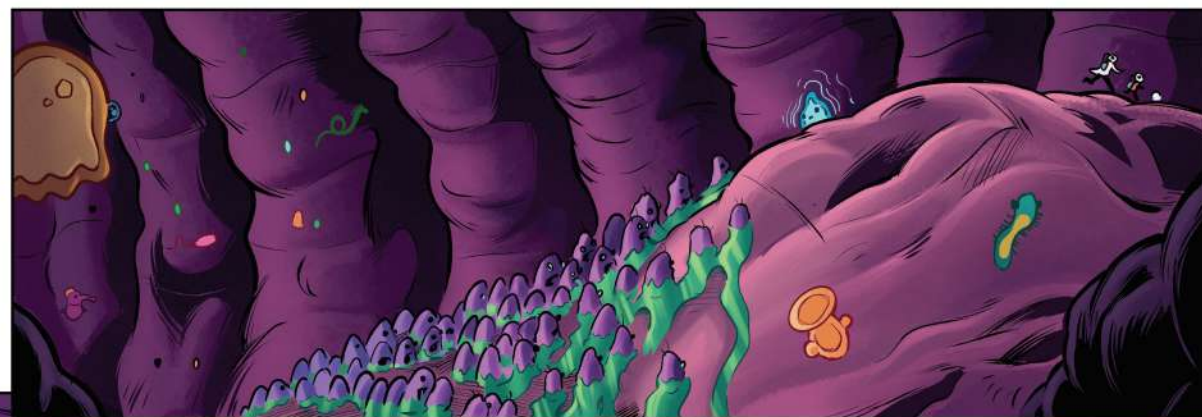
SZÓVAL AZ
IMMUNRENDSZEREM
AZÉRT TÁMADJA MEG A
BELEIMET, MERT A
MIKROBIOMOMBAN TÚL
SOK VAN EZEKBŐL A ROSSZ
BAKTÉRIUMOKBÓL?

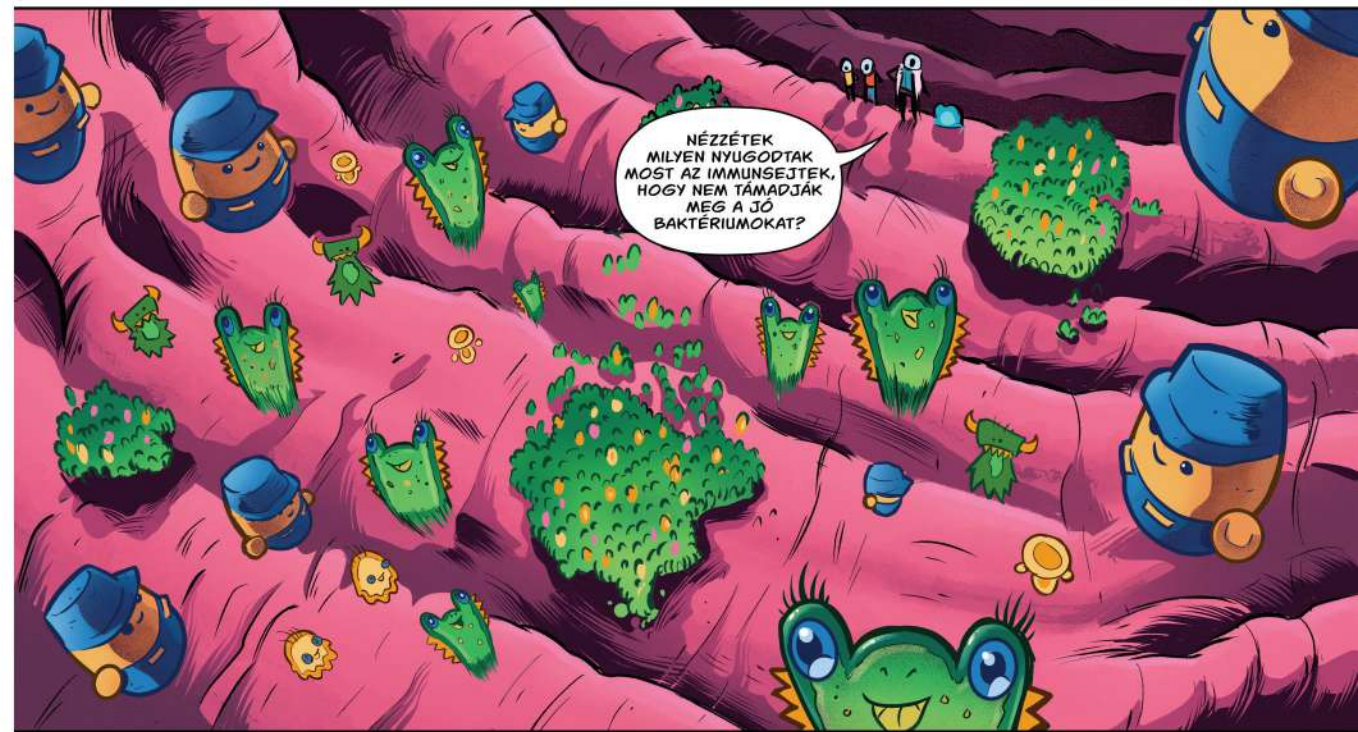
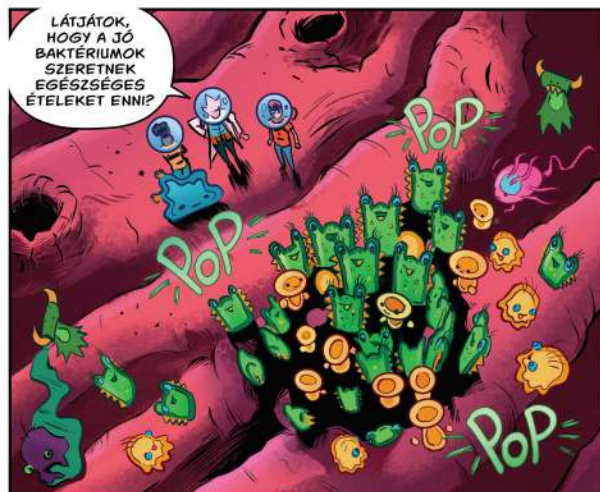
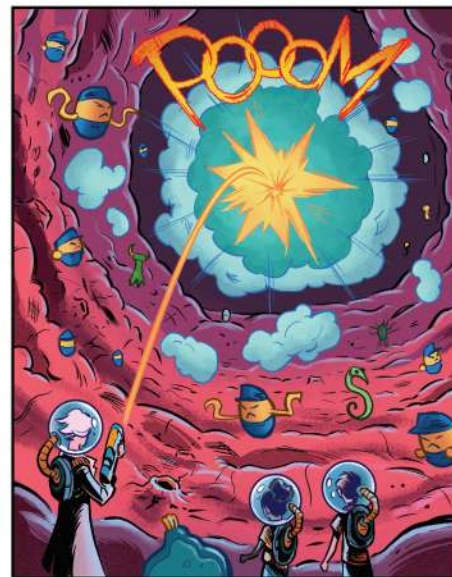
PONTOSAN!

DE A ROSSZ
BAKTÉRIUM CSAK
EGY RÉSZÉ A
GONDOKNAK!















BÁRMIT IS VÁLASZT VALAKI, FONTOS, HOGY **TELJESEN** RAGASZKODJON A KEZELÉSI TERVHEZ.

Ó, ÉRTEM! A GYÓGYSZEREK CSAK AKKOR HATNAK, HA BEVESSZÜK ÖKET...

...ÉS A DIÉTA CSAK AKKOR MŰKÖDIK, HA BETARTJUK.



PONTOSAN!



NAGYON FONTOS MEGÉRTENÜNK, HOGY MIND A GYÓGYSZEREK, MIND A DIÉTA NAGYON JÓ KEZELÉSEK IBD-BEN...

...DE NEM MINDENKI REAGÁL UGYANÚGY MINDEN KEZELÉSRE.



NÉHA, HA A GYÓGYSZEREK NEM TELJESEN HATÁSOSAK, AKKOR A DIÉTÁT IS HOZZÁADJUK A KEZELÉSHEZ.

VAGY FORDÍTVA, HA A DIÉTA NEM HATÁSOS ELEGGÉ, AKKOR GYÓGYSZERES KIEGÉSZÍTÉSRE VAN SZÜKSÉG.



MINDEN KEZELÉS CÉLJA, HOGY AZ EMBER JÓL ÉREZZE MAGÁT ÉS TELJES RÉMISSZIÓBA KERÜLJÖN -

AMI AZT JELENTI, HOGY MINDEN TÜNETE ELMŰLJÖN.



MÁSİK FONTOS RÉSZ, HOGY A GYULLADÁS IS TELJESEN MEGSZŰNJÖN!

ÉRTEM!



EZ TELJESEN ÉRTHETŐ PROFESSZOR. MOST MÁR TUDOM, HOGY MIT KELL TENNEM!

MIT?



A SZÜLEIMMEL ÉS A GYÓGYÍTÁSOMON DOLGOZÓKKAL EGYÜTT FOGOK MŰKÖDNI, HOGY AZ IBD-M TELJESEN NYUGALOMBA KERÜLJÖN. MAJD AZTÁN ÚGY IS MARADJON!

IGEN!

HOGY MÉG TÖBBET TANULHASS A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEDESRŐL BESZÉLGESS A **GASZTROENTEROLÓGUSODDAL** -- BÉL-DOKTORODDAL - A TE SAJÁT NIMBAL PROFESSZORODDAL!

MEGMUTATOM,
HOGYAN
TUDSZ!

SZERETNÉL
TÚLJÁRNI AZ
ORVOSOD
ESZÉN?

HALLOTTAD MÁR AZ ORVOSODAT BESZÉLGETNI A BARÁTAIVAL?
ÉRTETÉL BÁRMIT IS ABBÓL, AMIT BESZÉLTEK, AZON KIVÜL, HOGY
"IGEN", "NEM", "HOL VAN A MOSDÓ"? LÁSSUK BE, AZ ORVOSOK NAGYON
BONYOLULT SZAVAKAT HASZNÁLNAK ÉS NÉHA MEG FURCSÁBB
MONDATOKAT. SZERETNÉD NÉHA, HA LENNE EGY KÖDJEJTŐ KÖNYVED,
AMI SEGÍT MEGFEJTENI AZT A SOK FURCSA SZÓT? IGAZABÓL, EZ A
KÖDJEJTŐ KÖNYV, AZON KIVÜL, HOGY SEGÍT MEGFEJTENED, HOGY
MIRŐL IS BESZÉL AZ ORVOSOD, MEG MENŐ KÉRDÉSEKET IS
TARTALMAZ, AMIKET FELTEHETSZ NEKI, HOGY Ő IS LÁSSA, IGAZÁN
OTTON VAGY A TÉMÁBAN. SZÓVAL, KEZDJÜNK IS NEKI.

AZ IBD MEGISMERÉSE:

NIMBAL PROFESSZOR

1. KÉRDÉS:
GYULLADÁSOS
BÉLBETEGSÉG
(IBD)

MI IS EZ? IGAZABÓL TÖBB BETEGSÉG IS A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK KÖZÉ TARTOZIK, AMIKET GYAKRAN IBD-NEK (ANGOLUL: INFLAMMATORY BOWEL DISEASE) RÖVIDÍTÜNK. A KÉT BETEGSÉG, AMELY IDE TARTOZIK A CROHN BETEGSÉG ÉS A COLITIS ULCEROSA (ETTSZ: KOLITISZ ULCERÓZA). A CROHN BETEGSÉG BURRILL B. CROHN UTÁN KAPTA A NEVÉT, AKI ELŐSZÖR LEÍRTA EZT A BETEGSÉGET. EZZEL SZEMBEN A COLITIS ULCEROSA NEM EGY DR. COLITISRŐL, VAGY EGY DR. ULCEROSÁRÓL KAPTA A NEVÉT.

MOST LÁSSUK, HOGY MI A KÖZÖS A KÉT BETEGSÉGBEN. MINDKETTŐ ESETÉN AZ IMMUNRENDSZER, AMI SEGÍT NEKÜNK VÉDEKEZNI A FERTŐZÉSEK ELLEN, TELJESEN TÚLPÓRÓG. EZ A FELFOKOZOTT IMMUNRENDSZER KÁROSODÁST OKOZ A BELEKBEN. AZ IMMUNRENDSZER TÁMADÁSA GYULLADÁST OKOZ (LENT ELOLVASHATOD, MIT ÉRTENEK AZ ORVOSOK GYULLADÁS ALATT). EZ FÁJDALMAT, HASMENÉST, SÚLYVESZTÉST ÉS MÁS TUNETEKET IS OKOZ.

UGYANAKKOR A CROHN BETEGSÉG ÉS A COLITIS ULCEROSA KÜLÖNBÖZŐ IS: OLYANOK, MINT AZ IKREK, AKIK UGYANÚGY NÉZNEK KI, DE NEM MINDIG VISELKEDNEK UGYANÚGY. A BÉL MÁS RÉSZÉIT TÁMADHATJÁK MEG, KÜLÖNBÖZŐ TUNETEKET OKOZHATNAK, ÉS MÁS ARCUKAT MUTATHATJÁK AZ ORVOSOKNAK. HOGY MEGÉRTSD, MIÉRT VAN EZ ÍGY, OLVASS TOVÁBB!

SZERETNÉL VALAMI OLYAT KÉRDEZNI AZ ORVOSODTÓL, AMI LENYŰGÖZI ŐT? PRÓBÁLD KI EZT!

"DOKI, NAGYON FELKAVART VALAMI, ÉS SZERETNÉM HA ÁTBESZÉLNÉN ENNEK AZ OKÁT. HALLOTTAM, HOGY CSAK AMERIKÁBAN TÖBB MILLIÓ GYULLADÁSOS BÉLBETEG EMBER ÉL. EZ NAGYON SOK, NEM? ÉS AMI MEG ROSSZABB, EGYRE TÖBB EMBERT DIAGNOSZTÁLNAK VELE. TALÁN ITT AZ IDEJE, HOGY ELKEZDJÜNK KUTAKODNI, HOGY EZ MIÉRT TÖRTÉNIK, MAJD TEGYÜNK ELLENÉ VALAMIT. HA EGYÜTT DOLGOZUNK, AKKOR BIZTOS VAGYOK BENNE, HOGY VÁLTOZTATHATUNK A DOLGOKON. IGAZ?"

2. KÉRDÉS:
CROHN
BETEGSÉG

EZ A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK EGYIK FATTÁJA. CROHN BETEGSÉGBEN, A COLITIS ULCEROSÁVAL SZEMBEN AZ EMÉSZTŐRENDSZER BÁRMELYIK RÉSZÉ GYULLADT LEHET. HONNAN JÖNNEK RÁ AZ EMBEREK ÁLTALÁBAN, HOGY CROHN BETEGSÉGÜK VAN? LEFOGADOM, HOGY MÁR TUDOD IS A VÁLASZT! HASI FÁJDALOM, HASMENÉS, FOGYÁS, ÉS NÉHÁNY EGYÉB TUNET IS VAN MEG, AMIVEL JELENTKEZHET A BETEGSÉG, EMLÉKEZZÜNK AZONBAN, HOGY MINDENKI EGYEDÜL! A TUNETEK ÉS EZEK SÚLYOSSÁGA MINDIG AZ EGYÉNTŐL FÜGG, ÉS ATTÓL, HOGY HOGYAN VISELKEDI A CROHN BETEGSÉG BENNED.

ITT EGY ÉRDEKES KÉRDÉS: A CROHN BETEGSÉG CSAK ÁTLAGOS, HÉTŐKNAPI EMBEREKET ÉRINT? DEHOGY IS! HACSAK NEM GONDOLOD, HOGY EGY AMERIKAI ELNÖK ÁTLAGOS, MINT MONDJUK DWIGHT DAVID EISENHOWER ELNÖK. BIZONY! EZ A FÉRFI NEM CSAK EGY AMERIKAI ELNÖK ÉS EGY ÖTCSILLAGOS GENERÁLIS VOLT, DE CROHN BETEG IS. EZT CSAK AZÉRT EMLÍTETTEM MEG, HOGY NEHOGY AZT GONDOLD, HOGY A CROHN BETEGSÉG MEGAKADÁLYOZ TÉGED ATTÓL, HOGY ELNÖK LEHESS! BOCSI, NINCSENEK KIFOGÁSOK!

3. KÉRDÉS:
COLITIS
ULCEROSA
(CU).

ELÉRKEZTÜNK A COLITIS ULCEROSÁIG, RÖVIDEN CU, A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK MÁSIK NAGY TÍPUSÁIG. NÉZD MEG A KÖVETKEZŐ OLDALON A HASAD BELSEJÉRŐL. LÁTOD AZ ÍVELT, HULLAMOS CSÖVEET? EZT HÍVJUK VASTAGBÉLNEK, VAGY AZ ELEGÁNSABB NEVÉN COLONNAK. ITT INDÍT TÁMADÁST AZ IMMUNRENDSZER COLITIS ULCEROSA ESETÉN.

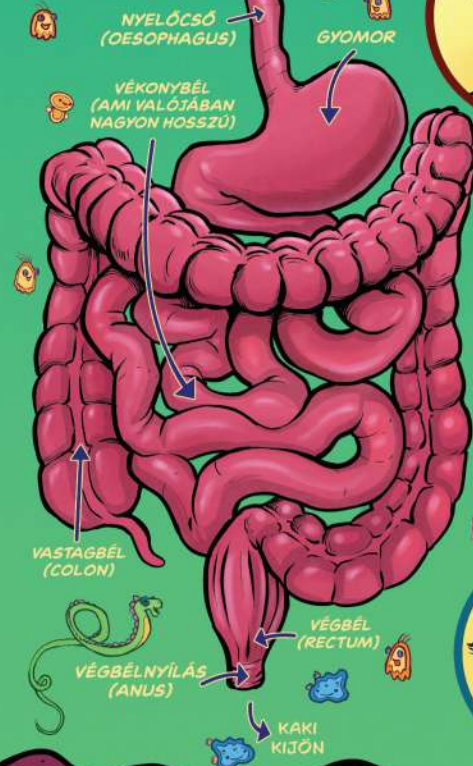
A CU KÜLÖNBÖZŐKÉPPEN VISELKEDI ATTÓL FÜGGŐEN, HOGY ÉPPEN KIT TÁMAD MEG. NÉHÁNY BETEGBEN A CU EGY FOLYAMATOS GYULLADÁS, AMELY A VÉGBÉLNYILÁSTÓL INDUL (BIZTOS VAGYOK BENNE, HOGY TUDOD, HOGY EZ HOL VAN, IGAZ? HA MÉGSEM, AKKOR VESS EGY PILLANTÁST A KÖVETKEZŐ OLDALON LEVŐ KÉPRE), ÉS AZ EGÉSZ COLON TERÜLETÉN FOLYTATÓDIK. MÁSIK BETEGNEK A GYULLADÁS HAMARABB ABBAMARAD ÉS CSAK A VASTAGBÉL EGY RÉSZÉT ÉRINTI. A GYULLADÁS KEZDŐDHET ÉS ABBAN IS MARADHAT A VÉGBÉLNEK. EZT HÍVJUK ÚGY, HOGY PROCTITIS. VISZONT HA A GYULLADÁS ELTERJED AZ EGÉSZ VASTAGBÉLLEN, AKKOR PANCOLITIS A NEVE. A COLITIS ULCEROSA TUNETEI TÖBBEK KÖZÖTT A VÉRÉS SZÉKLET, HASMENÉS, GÖRCSEK, ÉS EZT FIGYELD: TENEZMUS! EGY ÚJ SZÓ, AMIVEL LENYŰGÖZHETED AZ ORVOSOD! (HA NEM TUDOD, HOGY MIT JELENT A TENEZMUS, AKKOR OLVASS UTÁNA A KÖVETKEZŐ OLDALAKON).

SZÓVAL... EL AKAROD KÁPRÁZTATNI AZ ORVOSOD ÉS KÖZBEN SZEREZNI NEKI EGY JÓ NAPOT? CSAK MONDD EZT:

"DOKTOR, TUDTA, HOGY KENNEDY ELNÖKNEK COLITIS ULCEROSÁJA VOLT? ÉN ŐNT AJÁNLOTTAM VOLNA AZ ORVOSÁNAK! KÁR, HOGY NEM VOLT OTT, HOGY KEZELHESSÉ!"

A TE
BÉLRENDSZERED!

4. KÉRDÉS:
NEM BESOROLHATÓ
COLITIS
(IC).



AZ IBD KIMUTATÁSA OLYAN, MINT EGY KIRAKÓS DARABJA TEGYÜNK ÚGY, MINTHA TE EGY ORVOS LENNÉL, BEJÖNNÉ HOZZÁD EGY ÚJ BETEG, ÉS TE A LEHETŐ LEGTÖBBET SZERETNÉL SEGÍTENI NEKI. DE ENNÉL A BETEGNÉL NEM ILLIK ÖSSZE A CROHN BETEGSÉG MINDEN KIRAKÓSDARABJA, ÉS NEM ILLIK BELE MINDEN COLITIS ULCEROSÁS DARAB SEM. LEÜLSZ, ÉS AZON GONDOLKOZOL: "CROHN BETEGSÉGE VAN? VAGY TALÁN COLITIS ULCEROSÁJA VAN? NEM VAGYOK BENNE TELJESEN BIZTOS." EZ LEHET, MERT LEGYÜNK ÖSZINTÉK, NEM MINDIG TELJESEN BIZTOS, HOGY MELYIK BETEGSÉGGEL ÁLLUNK SZEMBEN. SZÓVAL MIT TESZ ILYENKOR EGY JÓ ORVOS? EGY MÁSIK NEVET HASZNÁL, HOGY LEÍRJA EZT AZ ÁLLAPOTOT!

KÖSZÖNHETŐEN A TALÁLÉKONY ORVOSOKNAK MEG IS VAN A DIAGNÓZISUNK: "NEM BESOROLHATÓ COLITIS!" SZÓVAL HA EZ VOLT A DIAGNÓZISOD, AKKOR MONDD, HOGY "HURRÁ!", A MEGFELELŐ KEZELÉS MÁRIS ÚTON VAN!

AZTÁN MONDD AZ ORVOSODNAK: "DOKI, ŐN EGY NAGYON JÓ DETEKTÍV! TUDOM, HOGY MÉG NEM SZÜLETETT DÖNTÉS, HOGY CROHN BETEGSÉGESEM VAGY COLITIS ULCEROSÁM VAN-E, DE EZ NEM IS SZÁMIT, MERT TUDOM, HOGY NAGYON JÓ KEZEBEN VAGYOK. KÖSZÖNÖM!"

5. KÉRDÉS:
TÁLYOG.

MI EZ?
EGY SZIVACSSOS, MEGDUZZADT RÉSZ, AMI SOK GENNYET TARTALMAZ A TESTEN BELÜL.

"DOKTOR, TUDTA, HOGY VAN EGY TÁLYOGOM? MOST HALLOTTAM, HOGY GENNYEL VAN TELE, AMIT HALOTT IMMUNSEJTEK ALKOTNAK. JÚT CSAK AZT AKARTAM MONDANI, HOGY HÁLA AZ ÉGNEK AZ ANTIBIOTIKUMOKÉRT! SZÖRNYŰ BELEGONDOLNI, HOGY MILYEN VOLT, AMIKOR MÉG NEM VOLTAK EZEK A GYÓGYSZEREK."

6. KÉRDÉS:
VÉRSEGENYSÉG.

MI EZ?
A VÖRÖSVÉRTESTEK SZÁLLÍTJÁK AZ OXIGÉNT A TESTEN KERESZTÜL. DE NÉHA ELŐFORDUL, HOGY NINCSEN ELEG BELŐÜK. EZT HÍVJUK VÉRSEGENYSÉGNEK. ILYENKOR FARADT VAGY, VONSZOLOD MAGAD KIMERÜLTEN ÉS NAGYON GYENGÉNEK ÉRZED MAGAD.

EZ MIÉRT ALAKUL KI?
EZ AKKOR TÖRTÉNIK, HA SOKAT VÉRZEL, VAGY SOK GYULLADT TERÜLET VAN A TESTEDEN BELÜL, VAGY CSAK NEM ESZEL ELEGET, VAGY NEM A MEGFELELŐ ÉTELEKET, AMELYEK FONTOS VITAMINOKAT ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOKAT TARTALMAZNAK, PÉLDÁUL VASAT.

"DOKI, TUDTA, HOGY MILYEN ROSSZUL ÉRZETEM MAGAM? TEGNAP ESTE MÉG AHHOZ SEM VOLT ENERGIÁM, HOGY TV-T NÉZZEK. DE NÉHA ELŐFORDUL, HOGY NINCSEN ELEG BELŐÜK. EZT HÍVJUK VÉRSEGENYSÉGNEK. ILYENKOR FARADT VAGY, VONSZOLOD MAGAD KIMERÜLTEN ÉS NAGYON GYENGÉNEK ÉRZED MAGAD.

AZ ORVOSOD NAGYON LE LESZ NYŰGÖZVE, ÉS NEM IS OK NÉLÜL!

7. KÉRDÉS:
ARTHRALGIA.

EZ EGY ELEGÁNS SZÓ, AMI ÍZÜLETI FÁJDALMAT JELENT. ÍZÜLETEK? TUDOD, A TÉRDEID, A KÖNYÖKÖD, AZ UJJJID ÉS A LÁBUJJJID. FUTKÁROZOL ÉS A TÉRDEID SZINTE ORDÍTANAK A FÁJDALOMTÓL? BIZONY, EZ ARTHRALGIA.

8. KÉRDÉS:
ARTHRITIS.

GYULLADÁS ÉS MEREVSÉG AZ ÍZÜLETEKBEN? MIÉRT? JÓ KÉRDÉS! KÉRDEZD AZ ORVOSOD:

"DOKI, HOGYAN LEHET KAPCSOLATBAN A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGESEM A FÁJDALMAS ÍZÜLETEIMMEL? AZ ÍZÜLETEIM NAGYON MESSZE VANNAK A BELEIMTŐL, AZT GONDOLNÁ AZ EMBER, HOGY NEM IS ISMERIK EGYMÁST!"

9. KÉRDÉS:
KISZÁRADÁS

GONDOLJ AZ ARAL TENGERRÉ. OLVASS UTÁNA! RÉGEN EGY CSODÁLATOS VÍZES TERÜLET VOLT, TELVE, TERMÉSZETESEN VÍZZEL... MOST PEDIG SIVATAG! VELÜNK IS UGYAN EZ A HELYZET, SZÜKSÉGÜNK VAN VÍZRE A TESTÜNKBEN ÉS HA NINC BELŐLE ELÉG, AKKOR AZ NEM TÚL SZERENCÉS.

"DOKI, AZ ATKAIM NAGYON SZÁRAZAK, SZERINTEM KI VAGYOK SZÁRADVA. EZ HOGYAN LEHETSÉGES?"

10. KÉRDÉS:
HASMENÉS.

LEGYÜNK ÖSZINTÉK, EZ SOSEM JO DOLOG! AZT JELENTI, HOGY CSAK KAKILSZ, KAKILSZ, KAKILSZ, AZTÁN MÉG TÖBBET KAKILSZ ÉS KÖZBEN A KAKID EGYRE FOLYÉKONYABB LESZ.

11. KÉRDÉS:
SIPOLY.

EZ EGY ÖSSZEKÖTTETÉS KÉT TERÜLET KÖZÖTT, AMINEK EGYÉBKÉNT NEM KELLENE LENNIE. EGY NAGYON KICSI CSATORNA (FISZTULA) AZ EGYIK RÉSZ FELŐL A MÁSIKBA, PÉLDÁUL A BELEK ÉS "A VÉGBELNYÍLÁS KÖZÖTT, EZ CROHN BETEGSÉGBEN FORDULHAT ELŐ.

12. KÉRDÉS:
FELLÁNGOLÁS.

MOST EGY JÖTTÖN EGY KIS ANGOL LECKE. MIT MONDUNK, HA 2 SZÓ SZINTE UGYAN ÚGY HANGZIK, DE TELJESEN KÜLÖNBŐZŐ A JELENTÉSÜK? KINEK VAN ÖTLETE? BIZONY, HOMONIMEKNEK HÍVJUK ÖKET. PONTOSAN ILYEN SZAVAK ANGOLUL A FELLÁNGOLÁS (FLARE) ÉS AZ ÖSZTÖN (FLAIR). AZ EGY NAGYON JO DOLOG, HA VALAMIBŐL ÖSZTÖNÖSEN JO VAGY, VISZONT A FELLÁNGOLÁS MÁR KEVÉSBÉ JO. FELLÁNGOLÁSNAK HÍVJUK AZT, AMIKOR A GYULLADÁSOS BELBETEGSÉG TüNETEI MEGINT MEGJELENNEK, VAGY HIRTULEN SOKAT ROSSZABBODNAK.

"DOKI," MONDD AZ ORVOSODNAK, "EDDIG NAGYON JÓL ÉREZTEM MAGAM, DE MOST ÚTRA HASMENÉSEM ÉS HASFÁJÁSOM VAN. NAGYON, NAGYON GYENGÉNEK ÉRZEM MAGAM. ŐN SZERINT EZ A BETEGSÉGEM FELLÁNGOLÁSA LEHET?"

13. KÉRDÉS:
GÉNEK.

LEFOGADOM, HOGY TUDOD, HOGY MIK AZOK A GÉNEK! MÁS NEVEN DNS-NEK IS HÍVJUK ÖKET, ŐK HATÁROZZÁK MEG, HOGY KIK VAGYUNK, ILLETVE HOGYAN NEZÜNK KI: A MAGASSÁGUNKAT, A SZEMÜNK SZÍNÉT, HOGY MILEN HOSSZÚAK AZ UJTAINK, MILEN RÖVID AZ ORRUNK, ÉS, LEGYÜNK ÖSZINTÉK, AZT IS, HOGY MEKKORA ESÉLYÜNK VAN ARRA, HOGY GYULLADÁSOS BELBETEGSÉGÜNK ALAKULJON KI. A SZÜLEINKTŐL ÖRÖKÖLTÜK A GÉNEKET, AKIK AZ Ő SZÜLEIKTŐL KAPTÁK ÖKET, ÍGY VISSZAMENŐLEG AZ IDŐ KEZDETÉIG. SEGÍTENEK ANNAK LENNÜNK, AKIK VAGYUNK.

"DOKI, BÁR A GÉNJEIM SZEREPET JÁTSZANAK ABBAN, HOGY IBD-M VAN, MÉGIS NAGYON SZERETEM, AKI VAGYOK, FŐLEG AZT A RÉSZEMET, AMI ABBAN AZ ESETBEN, HA PROBLÉMA MERÜL FEL, AZT MONDJA, HOGY OLDJAM MEG! NEM TUDOM, HOGY EZT A GÉNEK TESZIK, VAGY EN, DE EZ NEM IS SZÁMIT, MERT ÍGYIS-ÚGYIS SZERETEM!"

14. KÉRDÉS:
IMMUNRENDSZER ÉS IMMUNVÁLASZ.

AZ IMMUNRENDSZER A SZERVEZETÜNK VÉDŐRENDSZERE. AZ IMMUNRENDSZER REAKCIÓJA BIZONYOS HATÁSOKRA AZ IMMUNVÁLASZ. AZ IMMUNRENDSZER MEGTÁMADJA AZ IDEGEN SEJTTEKET/ANYAGOKAT, AMELYEKET VESZÉLYESNEK GONDOL A SZERVEZETRE, PÉLDÁUL A "ROSSZ BAKTÉRIUMOKAT" IBD-BEN.

"DOKI, TUDJA, HOGY SZERINTEM MI IS AZ IMMUNRENDSZEREM?" AZ EN SZEMÉLYES HADSÉREGE, HADITENGERESZETEM, LEGIERŐM ÉS TENGERSZÓLYAGSÁGOM EGYBEN, FOLYAMATOSAN ÉBEREN, A NAP MINDEN PERCEBEN, ITT BENN A TESTEMBEN."

15. KÉRDÉS:
GYULLADÁS.

EZ FÁJDALMAS. A GYULLADÁS OKOZZA AZ IGAZI PROBLÉMÁKAT IBD-BEN. DE, HA HÍZED, HA NEM, VÉDŐ SZEREPE IS VAN. EZ A TEST VÁLASZA, AMI SEGÍT HARCOLNI A FERTŐZÉSEK ELLEN. A GYULLADÁS A TEST EGY NAGYON ÖSSZETETT BIOLÓGIAI VÁLASZREAKCIÓJA. IBD-BEN AZ IMMUNSEJTEK ÁRTALMAS DOLGOKRA REAGÁLNAK, PÉLDÁUL ROSSZ BAKTÉRIUMOKRA A BELEKBEN ÉS PROBLÉMÁKAT, PÉLDÁUL FÁJDALMAT OKOZNAK.

"DOKI, IGAZA VOLT. A GYULLADÁS MIATT ROSSZUL ÉRZEM MAGAM. KÖSZÖNÖM, HOGY ÁTBESZÉLTÜK, HOGYAN KEZELJÜK, MERT ÖSZINTÉN SZÓLVÁ VALAMIT MUSZÁJ TENNEM ELLENÉ."

16. KÉRDÉS:
IRRITABILIS BÉL SZINDRÓMA.
(IBS)

AZ IBS-T KÖNNYŰ ÖSSZEKEVERNI AZ IBD-VEL, PEDIG NAGYON-NAGYON KÜLÖNBÖZNEK. AZ IBD-VEL ELLENTÉTBEN AZ IBS NEM BETEGSÉG, NEM AZ IMMUNRENDSZER TULMŰKÖDÉSE OKOZZA, HANEM AZ ÉRZÉKENY BELEK. A VELE JÁRÓ GÖRCÖKET ÉS HASMENÉST MÁSHOGY KEZELJÜK, MINT IBD-BEN... DE HA GÖRCSEID ÉS HASMENÉSED VAN, AKKOR AZ ORVOSOD SEGÍTSÉGÉRE VAN SZÜKSÉGED, HOGY ELDÖNTSETEK, MELYIK OKOZZA A TüNETEID.

"RENDBEN, DOKI, ITT AZ EGYMILLIÓ DOLLÁROS KÉRDÉS. HONNAN TUDJUK, HOGY IBD-VEL VAGY IBS-EL ÁLLUNK-E SZEMBEN? EZ AZ, AMIT SZERETNEK MEGTUDNI."

17. KÉRDÉS:
-ITIS.

MI AZ AZ ITIS (EJTSD: ITISZ)? EGY UTÓTAG, AMINEK SEGÍTSÉGÉVEL AZ ORVOSUDOMÁNYBAN EGY SZERV GYULLADÁSÁT JELELTÜK, ÍGY PÉLDÁUL MONDHATJUK, HOGY ILEITIS, COLITIS, PANCOLITIS, APPENDICITIS. ÍGY TEHÁT:

ILEITIS: AZ ILEUM (CSÍPŐBÉL) GYULLADÁSA
COLITIS: A VASTAGBÉL (COLON) EGY RÉSZÉNEK GYULLADÁSA
PANCOLITIS: AZ EGÉSZ VASTAGBÉL (COLON) GYULLADÁSA
PROCTITIS: A VÉGBÉL (RECTUM) GYULLADÁSA (AZ EGY JO KÉRDÉS, HOGY MIERT NEM RECTITIS... DE AZ ORVOSTUDOMÁNYBAN NÉHA VANNAK ILYEN VICCES DOLGOK)

"DOKI, HA A SZÜLEIM ÉPP NAGYON MÉRGESEK, ELVÉRŐSÖDNEK, AKKOR MONDHATOM, HOGY ÉPP SZÜLŐITISÜK VAN?"

18. KÉRDÉS:
MIKROBIOM.

A MIKROBIOM A SZERVEZETÜNKBEN ÉLŐ MIKROORGANIZMUSOK ÖSSZEFOGLALÓ NEVE. A BAKTÉRIUMOKAT ÉS AZOKAT A DOLGOKAT, AMIKET A NAGY ÉS DRÁGA MIKROSKÓPOKBAN LÁTHATUNK. ÉLNEK, NÖVEKEDNEK, ÉS GYARAPODNAK BENNÜNK ANÉLKUL, HOGY BÉRLETI DÍJAT FIZETNÉNEK.

"DOKI, TUDTA, HOGY BAKTÉRIUMOK MILLIÓI ÉLNEK A BELEIMBEN? EZ NAGYON SOK MUNKÁT AD NEKEM. MINDEGYIKÖJÜKET EL KELL NEVEZNEM. MÁRMINT, VELEM ÉLNEK, JOBBAN MEG KELL ISMERNÜNK EGYMÁST, NEM IGAZ?"

19. KÉRDÉS:
ELZÁRÓDÁS.

AMIKOR VALAMI NEM JUT TOVÁBB. IBD-BEN, AMIKOR TÚL NAGY A GYULLADÁS, A BÉLRENDSZER ELZÁRÓDHA ÉS AZ ÉTEL NEM JUT TOVÁBB A BELEKBEN.

"DOKI, AZT MONDTA NEKEM, HOGY, HA ZÖLDES SZÍNŰT HÁNYOK, AKKOR AZ ELZÁRÓDÁSRA UTALHAT. EZT NAGYON SAJNÁLOM, MERT VAN EGY ZÖLD SZÍNŰ PULÓVEREM, AMIT NAGYON SZERETEK DE, AMIKOR RÁNÉZEK, ... SZÓVAL MÁR NEM FOGOM FELVENNI TÖBBET!"

20. KÉRDÉS:
REMISSZIÓ.

AMIKOR SEMMILYEN TüNETE SEM JELENTKEZIK AZ IBD-NEK, AKKOR NAGY MOSOLLYAL MONDHATOD:

"DOKI, NAGYON JO ÉRZEM MAGAM! AZTA!"

21. KÉRDÉS:
REMISSZIÓ.
MÁSODIK RÉSZ:
LABOROK, BÉLFAL GYÓGYULÁS

AZ ORVOSOD SZERETNE, HOGY JÓL ÉREZD MAGAD, DE VAN EGY MÁSIK OLDALA IS A TELJES REMISSZIÓNAK: BIZTOSNAK KELL LENNÜNK, HOGY A LABORÉRTÉKEID TELJESEN JÓK ÉS A BELEID IS GYÓGYULTAK! ILYENKOR AZT MONDHATOD:

"LÁTJA DOKI, MEGMONDTAM"

22. KÉRDÉS:
RELAPSZUS.

DE, AMIKOR REMISSZIÓ UTÁN HIRTULEN VISSZATÉRNEK A TüNETEID, AKKOR EZT MONDOD:

"JAJ MÁR!"

AZTÁN HOZZÁTESZED:

"DOKI, BESZÉLJÜNK. BESZÉLJÜNK ÁT, HOGY MIT TEGYÜNK, HOGY JOBBAN ÉRZEM MAGAM!"



23. KÉRDÉS: SKIN TAG.

EGY KICSI, PUHA KINÖVÉS A BŐRÖN. CROHN BETEGSÉGBEN EZEK A KINÖVÉSEK A VÉGBÉLYNYILÁS KÖRÜL JELENNEK MEG.

"DOKI, EZ EGY SKIN TAG? A CROHN BETEGSÉGEM OKOZZA, IGAZ?"

24. KÉRDÉS: SZÉKLET.

AHOGYAN SHAKESPEARE MONDANÁ: "A KAKI BÁRHOGYAN IS NEVEZZÜK ÉPPOLYAN BÜDÖS". BÁRMILYEN SZÓT IS HASZNÁLUNK RÁ: SZÉKLET, BÉLSÁR, NAGYDOLOG, KAKI, KAKSI, KAKA, ÜRÜLÉK, AKKOR IS UGYAN AZT JELENTI.

"DOKI, MAGA SZERETTE VOLNA MEGNÉZNI A DOLGOT, AMI KIJÖTT BELÖLEM. DE AZT NEM JAVASLOM, HOGY MEG IS SZAGOLJA."

25. KÉRDÉS: STRESSZ.

MEGERŐLTETÉS, FESZÜLTSG ÉS A TÚLZOTT NYOMÁS GYAKRAN BONYOLULT HELYZETET EREDMÉNYEZ.

"DOKI, NEM ÉRZEM JÓL MAGAM. MINTHA EGY NAGY SÚLY LENNE A VÁLLAIMON ÉS NEM TUDNÉK MOZDULNI. BESZÉLTEM A SZÜLEIMMEL ARRÓL, AHOGYAN ÉRZÉK ÉS VALAMI NAGYON ÉRDEKES DOLGOKRA JÖTTEM RÁ: AMIKOR A DOLGOK REMÉNYTELENNÉK ÉS NEHEZNEK TŰNNÉK, AKKOR MINDIG VANNAK EMBEREK, AKIK KI TUDNAK SEGÍTENI... MESELTÉ, HOGY VANNAK BETEGEI, AKIKNEK PSZICHOLÓGUS SEGÍT, AMIKOR NEM ÉRZIK TÚL JÓL MAGUKAT... SZERETNÉK EN IS BESZÉLNI EGGYEL. UJRA JÓL AKAROM MAGAM ÉRZÉNI."

26. KÉRDÉS: SZÜKÜLET.

A BÉLLUMEN (BELSŐ TÉR) BESZÜKÜLÉSE A BÉLRENDSZERBEN. EZ ELZÁRÓDÁSHOZ VEZETHET A BELEKBEN, AMI AZT JELENTI, HOGY AZ ÉTEL NEHEZEN, VAGY EGYÁLTALÁN NEM JUT TÚL A BELEKEN. EZ HÁNYÁSHOZ ÉS FOGVÁSHOZ VEZETHET.

"DOKI, IGAZ, HOGY A SÚLYOS SZÜKÜLETEK ELZÁRÓDÁSHOZ VEZETHETNEK AZ EMÉSZTŐRENDSZEREMBEN, AMITŐL ZÖLDÉT HÁNYOK? FÜÜÜJ! EBT BIZTOSAN NEM SZERETNÉM!"

27. KÉRDÉS: TÜNETEK.

FÁJ A KÖNYÖKÖD? CSIKLANDOZÓ ÉRZÉST ÉRZEL AZ ORRODBAN? MINDEN ALKALOMMAL MEGFÁJDUL A FEJED AZ ORÁSKERÉKEN? TUDOD, HOGY EZEK MIK? TÜNETEK. EZ AZT JELENTI, HOGY A TESTED "ÉRZÉK VALAMIT", DE EZ NEM MINDIG UTAL OLYAN ÁLLAPOTRA, MINT AZ IBD. A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉG LEGGYAKORIBB TÜNETEI A HASMENÉS ÉS A FÁJDALOM.

"DOKI, FÁJ A HASAM, HASMENÉSEM VAN ÉS FOGYTAM. HOGYAN TUDNÉK MEGSZABADULNI EZEKTŐL A TÜNETEKTŐL?"

28. KÉRDÉS: FEKÉLY.

HA LENÉZEL A TESTEDRE ÉS LÁTSZ EGY NYITOTT SEBET, VAGY VALAMILYEN MÓDON BELÁTSZ A TESTEDEN BELÜLRÉ, AHOZ SZINTÉN EGY NYITOTT SEBET LÁTSZ A MÁR EDDIG IS MEGVISELT BELEIDBEN, AKKOR AZ BIZONY EGY FEKÉLY LESZ. SOK FÁJDALMAT OKOZHAT. ÚGY ÉRTEM, SOKKAL TÖBBET, MINT EGY EGYSZERŰ "AÚ". AZ ELSŐ DOLG AMIT ILYENKOR TENNEK KELL, HOGY AZONNAL AZ ORVOSODHOZ FORDULSZ ÉS AZT MONDOD:

"AÚ, DOKI, TEGYEN VALAMIT, KÉREM!"

29. KÉRDÉS: OLTÁSOK.

SZERETNÉD TUDNI, HOGY MI A FŐ KÜLÖNBSG A MOSTANI VILÁG KÖZÖTT, AMIKOR LÉTEZNEK OLTÁSOK ÉS A 100 ÉVEL EZELOTTI VILÁG KÖZÖTT, AMIKOR MEG NEM LÉTEZTEK? EZ AZ, HOGY ELŰNK. AZ OLTÁSOK OLYAN GYÓGYSZEREK, AMELYEK SEGÍTIK MEGELŐZNI A FERTŐZÉSEK KIÁJULÁSÁT. AZ OLTÁSOK INDÍTTJÁK BE A SZERVEZETET, HOGY MEGTANULJA AZ IMMUNRENDSZERÜNK, HOGYAN ISMERJEN FEL ÉS HOGYAN HARCOLJON OLYAN FERTŐZÉSEK ELLEN, MINT PÉLDÁUL A JÁRVÁNYOS GYERMEKBENULÁS. OLYAN BETEGSÉGEKET ELŐZHETÜNK MEG VELÜK, AMELYEK NAGYON SOK KÁRT OKOZNÁNAK. HIP-HIP-HURRÁ AZ ANTITESTEKNEK. EZEN FELÜL: HIP-HIP-HURRÁ A VAKCINÁKNAK.

"DOKI, VANNAK KÜLÖNLEGES OLTÁSOK, AMELYEKRE SZÜKSÉGEM VAN AZ IBD-M MIATT?"

30. KÉRDÉS: TENEZMUS.

"MENNEM KELL, MENNEM KELL, MENNEM KELL" NEM, NEM PÁRIZSBA, SZINGAPÚRBA VAGY AZ ANTARKTISZRA. CSAK A FÜRDŐSZOBÁBA, AHOZ PRÓBÁLSZ ÉS PRÓBÁLSZ KAKILNI, VAGY BÁRHOGYAN IS NEVEZZÜK... DE EGYSZERŰEN CSAK NEM SIKERÜL.

"DOKI, VAN EGY NAGY KÉRDÉSEM. MIÉRT KELLT EZT A NEVET ADNIUK AZ ÉRZÉSNEK, HOGY FOLYAMATOSAN, HASZNÁLKOM KELL A FÜRDŐSZOBÁT, HOGY TENEZMUS? HÍVHATNÁNK INKÁBB FRUSZTRÁCIÓNAK IS, MERT IGAZABÓL AZ!"

EZENTÚL 1.

KOMMUNIKÁCIÓ! HOGYAN FOGJA TUDNI A GYÓGYÍTÓ CSAPATOD, HOGY HOGYAN ÉRZED MAGAD?

KIK VANNAK A GYÓGYÍTÓ CSAPATODBAN = NAGYON GONDOS SZAKEMBEREK, TE ÉS A CSALÁDOD

MIT TEHET EZ A CSAPAT, HOGY BIZTOSAK LEGYENEK ABBAN, HOGY MINDEN A LEHETŐ LEGNAGYOBB RENDBEN MEGY? A BESZÉLGETÉS ÉS EGYMÁS MEGHALLGATÁSA, ÉS AMI MEG FONTOSABB, EGYMÁS MEGÉRTÉSE JELENT MINDENT. A GYÓGYÍTÓ CSAPATODNAK AZ A LEGFONTOSABB, HOGY ELMONDD NEKIK, HOGY HOGYAN ÉRZED MAGAD, HOGYAN TARTOD KÉZBEN AZ IBD-D, ÉS MIT SZERETNÉL, HOGY JOBB LEGYEN. ŐSZINTÉN ÉS NYITOTTAN. EZ AKKORRA IS VONATKOZIK, AMIKOR ÉPPEN JÓL ÉRZED MAGAD ÉS MINDEN RENDBEN VAN! MERT ILYENKOR A CSAPATOD BIZTOS AKAR LENNI BENNE, HOGY JÓL MENNEK A DOLGOK ÉS HA ÉPPEN IGY VAN, AKKOR SZERETNÉK, HA TOVÁBBRA IS IGY MARADNA. HA PEDIG ÉPPEN VALAMI KEVESEBŐ, AKKOR JAVITANAK RAJTA. SOSE FELEDD, HOGY TE VAGY A CSAPAT LEGFONTOSABB TAGJA. NÉLKÜLED NEM MŰKÖDIK. DE HA MINDENKI EGYÜTT DOLGOZIK, AKKOR A LEHETŐ LEGJOBBAN FOGOD ÉRZÉNI MAGAD. SEMMI KÉRDÉS!

A CSAPATODBAN SOK KÜLÖNBÖZŐ EMBER LEHET, MINDENKINEK MÁS A SZEREPE.

ŐK PEDIG A TE:



EZENTÚL 2.

ISMERD A TESZTEKET, FŐLEG AZOKAT, AMELYEK SEGÍTENEK AZ ORVOSODNAK RÁJÖNNI, HOGY HOGYAN IS VAGY ÉPPEN VANNAK OLYAN TESZTEK, AMELYEK SEGÍTSÉGÉVEL AZ ORVOSOD BIZTOS LEHET BENNE, HOGY MINDEN RENDBEN MEGY VELED. SOK ILYEN TESZT VAN ÉS NEM MINDEGYIK SZÜKSÉGES MINDEN BETEGNEK. A LEGGYAKORIBBAK AZ EGYSZERŰ VÉRTESTEK. EZEK KÖZÜL NÉHÁNY SEGÍT AZT ELDÖNTENI, HOGY MILEN MÉRTÉKŰ GYULLADÁS VAN ÉPPEN A SZERVEZETEDBEN.

MILEN LABORTESZTEKET VÉGZÜNK?

HEMOGLOBIN ÉS HEMATOKRIT: EZEK A TESZTEK A VÖRÖSVÉRTESTEKET MÉRİK A VÉREDBEN.

MIÉRT VÉGEZZÜK? A VÖRÖSVÉRTESTEK ELEGEDHETETLENEK AHHOZ, HOGY AZ OXIGÉN KÖZLEKEDNI TUDJON A SZERVEZETBEN. HA A VÖRÖSVÉRTEST SZÁM TÚL ALACSONY, AKKOR VÉRSEGEENYSÉGRŐL BESZÉLÜNK, AMI FÁRADÁSÁHOZ ÉS KIMERÜLTSGHEZ VEZET. EZ AZOKNÁL FORDULHAT ELŐ, AKIKNEK AKTÍV AZ IBD-JE.

ALBUMIN SZINT:

AZ ALBUMIN EGY FEHÉRJE. AZ A CÉLJA, HOGY SEGÍTSEN MÁS RÉSZECSKÉKET SZÁLLÍTANI A SZERVEZETBEN. HA AZ IBD AKTÍV, AKKOR CSÖKKENT ALBUMINSZINTET ÉSZLELHETÜNK. MIÉRT? MERT AZ ALBUMIN ELSZIVÁROGHAT AZ EMÉSZTŐRENDSZEREN KERESZTÜL, ÉS ELVESZHET, ILLETVE AZ IS LEHET, HOGY ALAPBÓL KEVESEBB TERMELODIK ILYENKOR.

SÜLLYEDÉS (WE) ÉS C-REAKTÍV PROTEIN (CRP):

MINDKETTŐ A GYULLADÁST MÉRİ A SZERVEZETBEN. A SÜLLYEDÉS A SZERVEZETBEN LÉVŐ GYULLADÁST MÉRİ, AHOZ GYULLADÁS VAN, OTT A SZERVEZET SOKFÉLE FEHÉRTÉT TERMET, AMIKET AKUTFÁZIS FEHERJÉKNEK HÍVUNK. A SÜLLYEDÉS AZT AZ IDŐT JELENTI, AMENNYI IDŐ ALATT A VÖRÖSVÉRTESTEK (ERITROCITÁK) LESÜLLYEDNEK EGY KIS CSŐ ALJÁRA. HA SOK AZ AKUT FÁZIS FEHERJE, MÁS NEVEN GYULLADÁSOS FEHERJE A SZERVEZETBEN, AKKOR TÖBB IDŐ SZÜKSÉGES A VÖRÖSVÉRTESTEKNEK A LESÜLLYEDÉHEZ. A TÖBB IDŐ MAGASABB SÜLLYEDÉST JELENT. HA NINCSENEK GYULLADÁSOS FEHERJEK, AKKOR A VÖRÖSVÉRTESTEK NORMÁLIS SEBESSÉGGEL SÜLLYEDNEK A CSŐ ALJÁRA, VAGYIS A SÜLLYEDÉS NORMÁLIS.

A CRP EGY MÁSIK MÓD A SZERVEZETBEN LÉVŐ GYULLADÁS MÉRÉSÉRE. A CRP IS EGY SPECIFIKUS AKUT FÁZIS FEHERJE, AMIT A MÁJ KÉSZÍT, AMIKOR GYULLADÁS VAN A SZERVEZETBEN.

FONTOS TUDNI, HOGY A SÜLLYEDÉS ÉS A CRP NEM SPECIFIKUS IBD-RE. MINDKETTŐ LEHET ELMELKEDETT MÁS GYULLADÁSOS ÁLLAPOTOK ESETÉN IS, PÉLDÁUL FERTŐZÉSEKBN, MONDJUK EGY EGYSZERŰ NÁTHÁBAN

SZÉKLET CALPROTECTIN:

A CALPROTECTIN EGY FEHÉRJE, AMELY A GYULLADÁSOS SEJTEKBN LÁTHATÓ. A SZÉKLET CALPROTECTIN NAGYON HASONLÓ A SÜLLYEDÉSHEZ ÉS A CRP-HEZ ABBAN A TEKINTETBEN, HOGY A GYULLADÁST MÉRİ, DE ELTÉRő ABBAN A TEKINTETBEN, HOGY AZ EMÉSZTŐRENDSZER GYULLADÁSÁT MÉRİ. BÁR A SZÉKLET CALPROTECTIN NEM TESZ KÜLÖNBÖZÉST AZ EMÉSZTŐRENDSZERI GYULLADÁS ÉS IBD KÖZÖTT, MÉGIS NAGYON HASZNOS AZ IBD MIATTI GYULLADÁS KÖVETÉSÉBEN.





MIÉRT KELL TUDNOD MINDEZT?

MAGAD MIATT! MINÉL TÖBBET TUDSZ, MINÉL KÖNNYEBBEN TUDSZ KÉRDÉSEKET FELTENNİ, MEGHALLGATNI A VÁLASZOKAT, ANNÁL KÖNNYEBBEN TUDSZ MAJD DÖNTÉSEKET HOZNI. EZ EGY NAGYON JÓ CSAPATTÁ FOG KOVÁCSOLNI TITEKET AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓKKAL! ELÉRHETŐVÉ FOGJA TENNI AZ ÁLLANDÓ REMISSZIÓT.

ÉS VÉGÜLIS EZ AZ, AMIT MINDENKI SZERETNE.

IBD KEZELÉSE

MINDEN IBD KEZELÉS CÉLJA, HOGY JOBBAN ÉREZD MAGAD. EZT AZT JELENTI, HOGY TŰNETMENTES VAGY, SZÉPEN NÖVEKEDSZ ÉS A TESZTEREDMÉNYEID SZERINT NINCSEN GYULLADÁS A SZERVEZETEDBEN. KÜLÖNBÖZŐ TERÁPIÁK LÉTEZNEK A BETEGEK SEGÍTÉSÉRE, HOGY MIELŐBB REMISSZIÓBA KERÜLJENEK, MAJD ÚGY IS MARADJANAK. NÉHÁNYAN GYÓGYSZERES KEZELÉST HASZNÁLNAK, MÁSOK AZ ÉTRENDJÜKKRE FIGYELNEK, VANNAK AKIK MINDKETTŐT ALKALMAZZÁK. AZ ORVOSODDAL KÖZÖSEN DÖNTÖTÖK, HOGY SZÁMOPRA MELYIK A LEGMEGFELELŐBB!



EXKLUZÍV ENTERÁLIS TÁPLÁLÁS (EEN) ÉS A DIÉTA

EEN

AZ ÉTRENDI TERÁPIA **EEN-KÉNT** KIEMELKEDŐEN HATÉKONY AZ AKTÍV GROHN BETEGSÉG KEZELÉSÉBEN. AZ EXKLUZÍV ENTERÁLIS TERÁPIA ESETÉN A BETEG CSAK TÁPSZERT ISZIK (EGY KÜLÖNLEGES FOLYADÉKOT) 8-12 HÉTIG, MIKÖZBEN NEM ESZIK SZILÁRD ÉTELT.

EZ A TÁPSZER ALAPÚ ÉTREND EGY NAGYON ÍGÉRETES KEZELÉSI MÓDSZER. UGYANOLYAN HATÁSOS, MINT A SZTEROIDOK, EGY GYAKRAN FELÍRT GYÓGYSZERCSOPORT, DE SOKKAL KEVESEBB A MELLÉKHATÁSA, JOBB NÖVEKEDÉSSSEL ÉS GYÓGYULÁSSAL AZ EMÉSZTŐRENDSZERBEN. EEN UTÁN A FELLÁNGOLÁS GYAKORI AZ ABBAHAGYÁSA UTÁN, HACSAK NEM ALKALMAZUNK UTÁNA MEGFELELŐ GYÓGYSZERES TERÁPIÁT, VAGY EGY SPECIÁLISAN ÖSSZEÁLLÍTOTT ELIMINÁCIÓS DIÉTÁT.

DIÉTA

A **DIÉTA** EGY FONTOS KÉRDÉS AZ IBD-BEN. AZ ÉTELEK, AMIKET MEGESZÜNK BEFOLYÁSOLJÁK A SZÉKLET MIKROBIOMJÁT, A BELEINKBEN LÉVŐ BAKTÉRIUMOKAT, ÉPPÜGY MINT A BELEK IMMUNRENDSZERÉT. NÉHÁNYAN ÉTRENDI TERÁPIÁT ALKALMAZNAK A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGÜK KARBANTARTÁSÁRA, AMIT SPECIÁLISAN SZÁMUKRA ÁLLÍTANAK ÖSSZE, MÁSOK PEDIG EZT KOMBINÁCIÓBAN ALKALMAZZÁK A GYÓGYSZEREKKEL EGYÜTT.

A JELENLEGI **DIÉTA**, AMELY MŰKÖDIK **IBD-BEN** AZON ÉTELEK KIZÁRÁSÁN ALAPUL, AMELYEK GYULLADÁST IDÉZHETNEK ELŐ A SZERVEZETBEN. EBBE BELETARTOZNAK GABONATERMEK, TETJERMÉK, ÉDESÍTŐSZER. EZEK AZ ÉTRENDI VÁLTOZÁSOK KEZDETÉN NEHEZEK LEHETNEK, DE SOKAKNAK SIKERÜLNEK! NAGYON SOK KUTATÁS FOLYIK JELENLEG AZZAL KAPCSOLATBAN, HOGY MÉG TÖBBET TUDJUNK AZ ÉTRENDI VÁLTOZÁSOK HATÁSÁIRÓL ÉS HOGY HOGYAN TEHETJÜK EZEKET A DIÉTÁKAT EGYSZERÜBBÉ. TOBB INFORMÁCIÓÉRT LÁTOGASS EL A WWW.NIMBAL.ORG OLDALRA. MINT A GYÓGYSZEREKNÉL EMLÍTETTÜK, AZ ÉTRENDI TERÁPIA MELLETT ÉS ELLEN IS SZÓLNAK ÉRVEK.

AMIKOR A BETEGEK GYÓGYSZERES KEZELÉS ALATT ÁLLNAK, AKKOR GYAKRAN ALKALMAZNAK KIEGÉSZÍTÉSKÉNT EGÉSZSÉGES DIÉTÁT, KEVÉS CUKORRAL, TEJEL, FELDOLGOZOTT ÉLELMISZERREL, SOK GYÓGYMŰVELÉS ÉS ZÖLDSÉGGEL, HOGY SEGÍTSÉNEK A MIKROBIOMNAK ÉS AZ IMMUNRENDSZERNEK. BESZÉLGESSÉTEK AZ ORVOSODDAL ARRÓL, HOGY SZÁMOPRA MI A LEGMEGFELELŐBB!

NÉHA AZ ORVOSOD BIZONYOS **"RADIOLÓGIAI TESZTEKET"** SZERETNE KÉRNI. IDE TARTOZIK A RÖNTGEN, A KONTRASZTANYAGOS VIZSGÁLATOK, A CT ÉS AZ MR IS. EZEK SEGÍTENÉK AZ ORVOSODNAK, HOGY LÁSSA MI ZAJLIK A SZERVEZETEDEN BELÜL. GYORSÁK, FÁJDALOMMENTESEK ÉS KÉPESEK RÉSZLETES KÉPET MUTATNI A BELEIDRŐL, BELSŐ SZERVEIDRŐL, CSONTJAIDRŐL, LÁGY SZÖVETEIDRŐL ÉS AZ EREIDRŐL. MÁSKOR AZ ORVOSOD TALÁN ENDOSZKÓPIÁT, KOLONOSZKÓPIÁT SZERETNE VÉGEZNI. AZ ENDOSZKÓPIA ÉS A KOLONOSZKÓPIA LEHETŐVÉ TESZI AZ ORVOSODNAK, HOGY BELENÉZZEN A BELEIDBE EGY SPECIÁLIS KAMERA SEGÍTSÉGÉVEL, AMI EGY HOSSZÚ CSŐ VÉGÉN TALÁLHATÓ. ÍGY DIAGNOSZTIZÁLJUK AZ **IBD-T**, MAJD A KÉSŐBBIEKBEN ÍGY KÖVETHETI NYOMON AZ ORVOSOD, HOGY HOGYAN HAT A KEZELÉS, HOGY MINDEN RENDBEN MEGY. NEM OLYAN GYAKORI, CSAK AKKOR VÉGEZZÜK ÖKET, AMIKOR TÉNYLEG SZÜKSÉGESEK. A BETEG A VIZSGÁLAT KÖZBEN ALSZIK. ELÉG MENŐ, NEM GONDOLOD?

MIT KELL MÉG TUDNOD?

A GYULLADÁSOS BÉLBETEGEKNEK KÜLÖNBÖZŐ TŰNETEI VANNAK. MINDENKI **IBD-JE** EGYEDI. BÁR VANNAK HASONLÓSÁGOK, MINDENKINÉL AKADNAK KÜLÖNBSEGEK IS. ENNEK OKA, HOGY A GYULLADÁS AZ EMÉSZTŐRENDSZER KÜLÖNBÖZŐ TERÜLETEIN HELYEZKEDHET EL, A BETEGEKNEK KÜLÖNBÖZŐ MÉRTÉKŰ LEHET A GYULLADÁS A SZERVEZETEDBEN, ILLETVE KÜLÖNBÖZŐ MÉRTÉKBEN LEHETNEK ERRE ÉRZÉKENYEK. EZEKEN KÍVÜL MINDENKI MÁSKÉPPEN REAGÁL A KEZELÉSEKRE. EZ VISZONT NEM JELENTI AZT, HOGY NEM TANULHATUNK EGYMÁSTÓL. TERMÉSZETESEN TANULHATUNK! DE FONTOS MEGJEGYEZNI, HOGY AZ EGYIK EMBER TAPASZTALATA KÜLÖNBÖZHET A MÁSIKÉTÓL!



GYÓGYSZEREK

SOKFÉLE GYÓGYSZER HASZNÁLHATÓ A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK KEZELÉSÉBEN. EZEK SEGÍTENÉK A GYULLADÁS CSÖKKENTÉSÉBEN. VANNAK OLYAN KÉSZÍTMÉNYEK, AMELYEKET ENYHE BETEGSÉGAKTIVITÁS ESETÉN HASZNÁLUNK, PÉLDÁUL AZ AMINOSZALICILÁTOK, ÉS VANNAK OLYANOK, AMELYEKET AKTÍVABB BETEGSÉG ESETÉN HASZNÁLUNK, PÉLDÁUL IMMUNSZUPPRESSZÍV SZEREKET. EZEK A GYÓGYSZEREK NAGYSZERŰEN MŰKÖDNEK! AMIKOR GYÓGYSZERES KEZELÉST VÁLASZTUNK IBD-BEN, AKKOR FONTOS, HOGY MEGÉRTSÜK A LEHETSÉGES MELLÉKHATÁSOKAT. IGÁZABÓL, A LEGGYAKORIBB GYÓGYSZEREKNEK, PÉLDÁUL AMIKET EGYSZERŰ FEJFÁJÁSRA SZEDÜNK, IS VANNAK MELLÉKHATÁSAI, CSAK NAGYON RITKÁK.

AZ ELSŐDLEGES KEZELÉS MELLETT EGYÉB DOLGOK IS VANNAK, AMELYEK SEGÍTHETNEK AZ **IBD-EN**.



STRESSZKEZELÉS:

MINDENKIT ÉR STRESSZ. EZT OKOZHATJA AZ ISKOLA, A BARÁTOK, A CSALÁD, AZ **IBD**, VAGY BÁRMI MÁS AMIVEL ÉPPEEN MEG KELL BIRKÓZNOD. LEGYÉL BENNE BIZTOS, HOGY A LEHETŐ LEGJOBBAN ÉRZED MAGAD. NÉHA NEHÉZ LEHET RÁJÖNNI, HOGY HOGYAN BIRKÓZZ MEG A STRESSZEL, ILYENKOR LÉP BE SEGÍTENI A GYÓGYÍTÓ CSAPATOD. KÉRDEZD ÖKET! BIZTOSAN VANNAK JÓ TANÁCSAIK ÉS ESZKÖZEIK, AMIK A SEGÍTSÉGEDRE LEHETNEK.



TESTMOZGÁS:

A MOZGÁS SZÁMOS MÓDON SEGÍTI A TESTED. NEM KELL, HOGY NAGYON SOKAT MOZOGJ, EGY KIS FUTÁS, BICKLIZÉS, KARATE, VAGY BÁRMI, AMI A KEDVENCED, MEGTESZI. CSINÁLD, AMIT SZERETSZ. NEM KELL, HOGY NAGYON NAGY INTENZITÁSÚ LEGYEN MINDIG. AHOGYAN MUNKÁRA FOGOD A TESTED, AZ SEGÍTI, HOGY JOBBAN ÉREZD MAGAD ÉS HOGY ELINDULJON A GYÓGYULÁS. EMLÉKEZZ, A SÉTA IS TESTMOZGÁS!



TÖBB VAGY, MINT AZ IBD-D!

EGY CSODÁLATOS EMBERI LÉNY VAGY ÉS A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉG CSAK EGY RÉSZÉ ANNAK, AKI VAGY. DE NAGYON FONTOS, HOGY RAGASZKODJ A KEZELÉSEDHEZ, EZ AKÁR DIÉTA VAGY AKÁR GYÓGYSZER LEHET. A BETEGEK NÉHA ANNYIRA JÓL ÉRZIK MAGUKAT, HOGY AZT HISZIK, HOGY A BETEGSÉGÜK ÖRÖKRE ELMULT ÉS MÁR NINCSEN SZÜKSÉGÜK KEZELÉSRE. SAJNOS AZ **IBD** TŰNETEI VISSZATÉRNEK, HOGYHA A KEZELÉS ABBAMARAD ÉS EZUTÁN NEHEZEBB LESZ ÚJBÓL REMISSZIÓT ELÉRNI.



FUN! ARTISTIC! SMART! FUNNY! BRAVE! OUTGOING! CREATIVE!

TALÁLKOZZ ÉS CSATLAKOZZ A KÖZÖSSÉGEDHEZ!

A **BÁTOR TÁBOR** ALAPÍTÁNY EGY FANTASZTIKUS TÁBORT HOZOTT LÉTRE, A BÁTOR TÁBORT. NAGYSZERŰ ÉLMÉNYT JELENT MINDENKINEK! OLYAN GYEREKEKKEL LÖGHATSZ, AKIK OKOSAK, KREATÍVAK, SZÓRAKOZTATÓAK, VONZOÁK ÉS **IBD-SEK**, MINT TE!



A PROFESSZOR

NIMBAL (ANGOLUL: NUTRITION IN MEDICINE BALANCED) PROFESSZOR NEM EGY ÁTLAGOS PROFESSZOR. AZ A KÜLDETÉSE, HOGY OKTASSA A GYERMEKEKET ÉS CSALÁDJUKAT A DIÉTA CSODÁLATOS HATÁSÁIRÓL, AMELYEKET A TE ÉS CSALÁDOD EGÉSZSÉGÉÉRT TEHET.

NIMBAL PROFESSZOR ÉS EZ A KÉPREGÉNY AZÉRT KÉSZÜLT, HOGY SEGÍTSÉN A KÖZÖSSÉGÜNKNEK JOBBAN MEGÉRTENI AZ OKTATÁSI FELADATOKAT ÉS A KUTATÁST, AMI AZ ORVOSI, ÉTRENDI KEZELÉSEK MÖGÖTT ÁLL, TOVÁBBÁ AZT, HOGY MIÉRT IS LEHET SZÜKSÉGES ILYEN BEAVATKOZÁS SZÁMODRA ÉS A CSALÁDODNAK. NIMBAL PROFESSZOR, CSAKÚGY MINT A TÖBBI EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓ SEGÍT NEKED ABBAN, HOGY A LEHETŐ LEGEGÉSZSÉGESEBB EMBER LEHESSÉL.

AZ ALKOTÓ ÉS ÍRÓ

DR. DAVID SUSKIND, GYERMEKGASZTROENTEROLÓGUS ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZ PROFESSZOR A SEATTLE-I GYERMEKKÓRHÁZBAN ÉS A WASHINGTONI EGYETEMEN. EZEN KÍVÜL GYERMEKKORI BARÁTJA NIMBAL PROFESSZORNAK.

BÁR Ő NEM UTAZHAT A KICSINYÍTŐ AUTOMATA KUTATÓ IDŐGÉPBE (**K.A.K.I.**), DE NEMZETKÖZI ÖSSZEFOGÁST VEZET, HOGY AZ ÉTRENDI TERÁPIA MINÉL JOBBAN BEVEZETÉSRE KERÜLJÖN A KLINIKAI GYAKORLATBA A GYULLADÁSOS BÉLBETEGEK KEZELÉSÉBEN. SZAKÉRTŐJE A BÉLBETEGSÉGEKNEK ÉS A "ROSSZ" BAKTÉRIUMOK ELLENI HARCNAK, A LEGTÖBB ENERGIÁJÁT A BETEGEK KLINIKAI ELLÁTÁSÁVAL TÖLTI, TOVÁBBÁ A KUTATÁSSAL AZ **IBD-S** BETEGEK ÉTRENDI TERÁPIÁJÁRÓL. HISZ ABBAN, HOGY A BETEGEKET ÉS CSALÁDJUKAT SEGÍTENI LEGJOBBAN A FELVILÁGOSÍTÁSUKKAL LEHET, ÉS HISZ BENNEK IS!



A MŰVÉSZ

JASON PIPERBERG EGY ILLUSZTRÁTOR, KÉPREGÉNYRAJZOLÓ, MESÉLŐ, AKI OLYAN KÉPREGÉNYEKEN DOLGOZOTT EDDIG, MINT **RAISING DION**, **HARA ÉS A SAJÁT KÉPREGÉNYEI**, MINT A **SPACEMAN** ÉS A **BLOATER**. Ő EZEKEN FELÜL **NIMBAL PROFESSZOR** SZEMÉLYES STYLISTJA IS.

JASON 2012-BEN DIPLOMÁZOTT A **PHILADELPHAI** MŰVÉSZETI EGYETEMEN, MINDIG SZERETETT ILLUSZTRÁCIÓKAT KÉSZÍTENI, KÉPREGÉNYEKET RAJZOLNI, SZUPERHŐSÖKET, SCI-FI KÖNYVEKET, ROBOTOKAT ÉS MINDENT AMI NARRÁCIÓVAL, TÖRTÉNETMESÉLÉSEL KAPCSOLATOS. JELENLEG AZ ÁLOMMUNKÁJÁT VÉGZI, SZABADÚSZÓ **ILLUSZTRÁTOR** LANCASTERBEN.

FORDÍTOTTA:

**DR. TÓBI
LUCA**

LEKTORÁLTA:

**DR. GSEH
ÁRON**





NIMBAL
COMICS

