



**NIMBAL
COMICS**

**DAVID
SUSKIND**

**JASON
PIPERBERG**

**DAGMARA
CORRIGAN**

NIMBAL COMICS PREZENTUJE: **PROFESOR NIMBAL**

ODKRYWAMY:

**CHOROBA
LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA
I WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE
JELITA GRUBEGO**





Pomysł
i Scenariusz:
**DAVID
SUSKIND**

Rysunki:
**JASON
PIPERBERG**

TŁUMACZENIE WERSJI POLSKIEJ:
**DAGMARA
CORRIGAN**

WYDAWCA WERSJI POLSKIEJ:
POLSKIE TOWARZYSTWO WSPIERANIA
OSÓB Z NIESWOISTYMI ZAPALENIAMI
JELITA „J-ELITA”





PROFESORZE NIMBAL! JEST PAN TAM?



TAK TAK...

...JESTEM. A KTO PYTA?

TO MY, AVI I ADDIE!

CZY MOŻEMY POROZMAWIAĆ?



OCZYWIŚCIE! PRZYSZLIŚCIE ZOBACZYĆ MÓJ NOWY WYNALEZEK? KIEROWANY UMYSŁEM POJAZD ANATOMICZNY...

W SKRÓCIE K.U.P.A.

DZIWNĄ NAZWĄ...



NIE, CHCIELIŚMY SIĘ ZAPYTAĆ O NIESWOISTE ZAPALENIA JELIT.

NIE JESTEM PEWIEN CZY W OGÓLE ROZUMIEM CO TO TAKIEGO.

A MÓJ LEKARZ POWIEDZIAŁ, ŻE WŁAŚNIE TO MAM.

PYTAJ AVI! IM WIĘCEJ PYTAŃ TYM LEPIEJ.



CO TO W OGÓLE JEST NIESWOISTE ZAPALENIE JELIT?



DOSKONAŁE PYTANIE!

ZAPALENIE, CZYLI STAN ZAPALNY... WYSTĘPUJE WTEDY, GDY NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY JEST POBUDZONY, CO OZNACZA, ŻE COŚ ATAKUJE!

W PRZYPADKU NIESWOISTEGO ZAPALENIA JELIT, CZYLI **NZJ**, ATAKUJE JELITĄ.



A CO TO JEST UKŁAD ODPORNOŚCIOWY?

KOLEJNE DOSKONAŁE PYTANIE!

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY TO OBRONA NASZEGO ORGANIZMU PRZED INFECJAMI!



OBRONA? TO BRZMI JAK JAKAS ARMIA.



TAK! ZGADZA SIĘ?

TO NASZE OSOBISTE SIŁY ZBROJNE: WOJSKA LĄDOWE, SIŁY POWIETRZNE, MARYNARKA WOJENNA I JEDNOSTKI SPECJALNE!

WOW! SUPER!

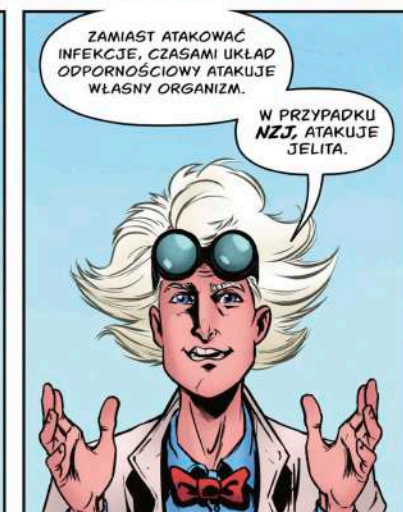


UKŁAD ODPORNOŚCIOWY TO JEDNOSTKI SPECJALNE TWOJEGO ORGANIZMU, CHRONIĄCE PRZED WSZELKIEGO RODZAJU INFECJAMI.

OD ZWYKŁEGO PRZEŻEBIENIA DO TAKICH, CO ZAGRAŻAJĄ ŻYCIU!



ZWYKŁE ŚWIETNIE NAS CHRONI, ALE CZASAMI MOŻE SIĘ TROCHĘ POGUBIĆ.



ZAMIAST ATAKOWAĆ INFECJE, CZASAMI UKŁAD ODPORNOŚCIOWY ATAKUJE WŁASNY ORGANIZM.

W PRZYPADKU **NZJ**, ATAKUJE JELITĄ.



TO SIĘ ROBI CORAZ BARDZIEJ SKOMPLIKOWANE.

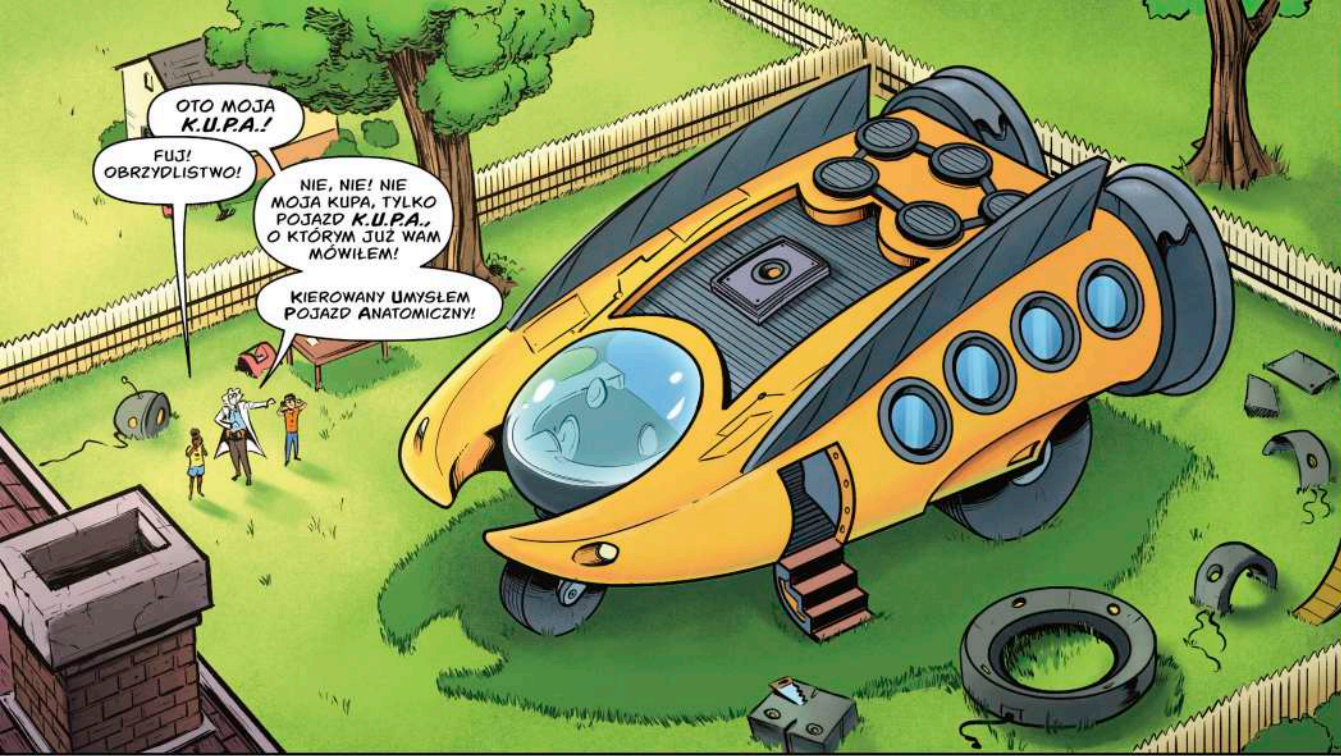
HMMMM...

WIEM! PO PROSTU WAM POKAZĘ!

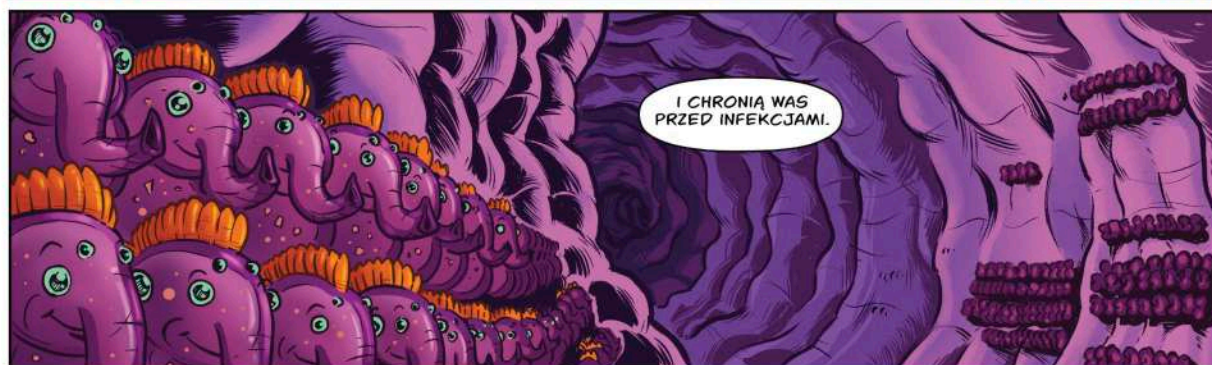
POKAZĘ? A CO TAKIEGO?

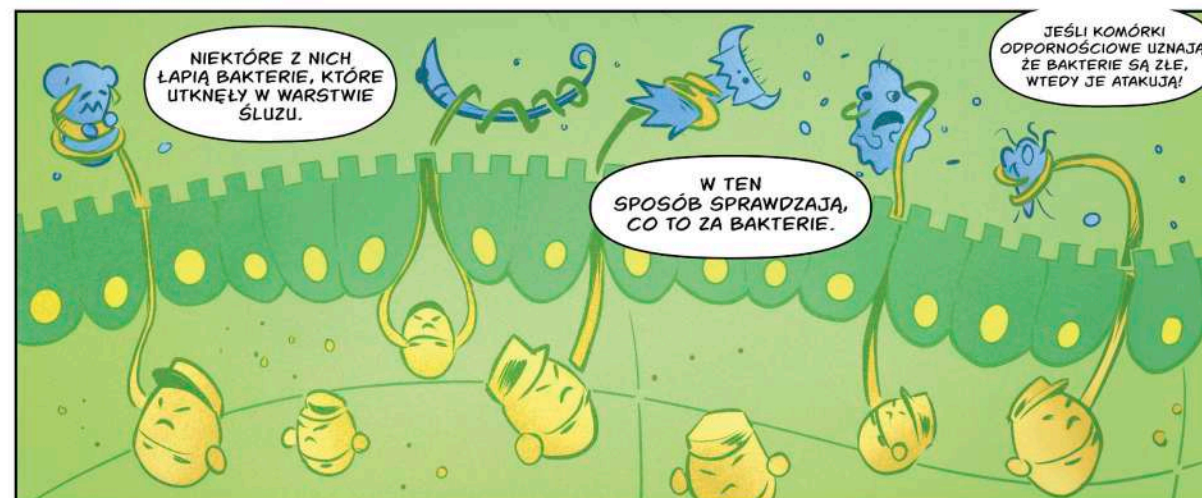
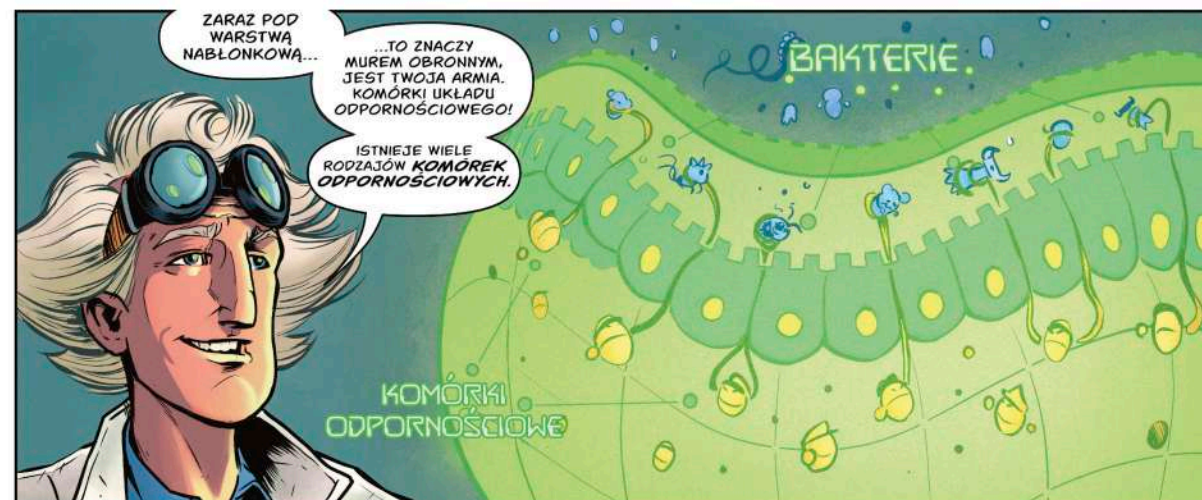
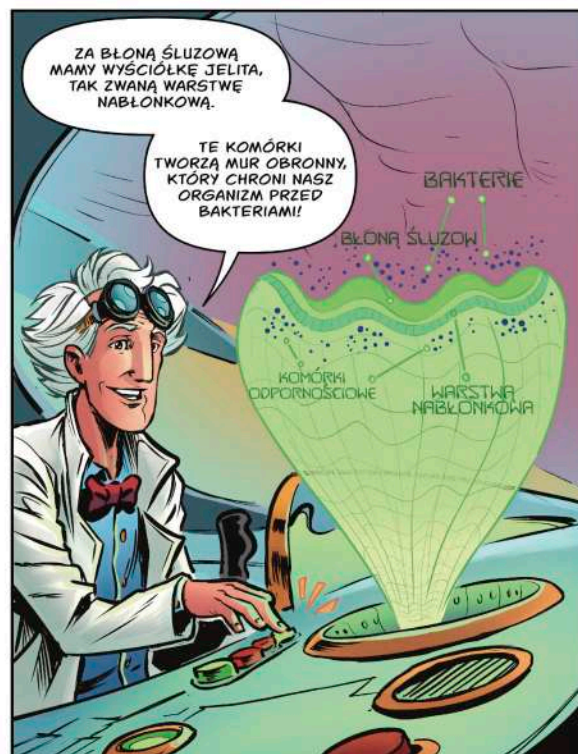
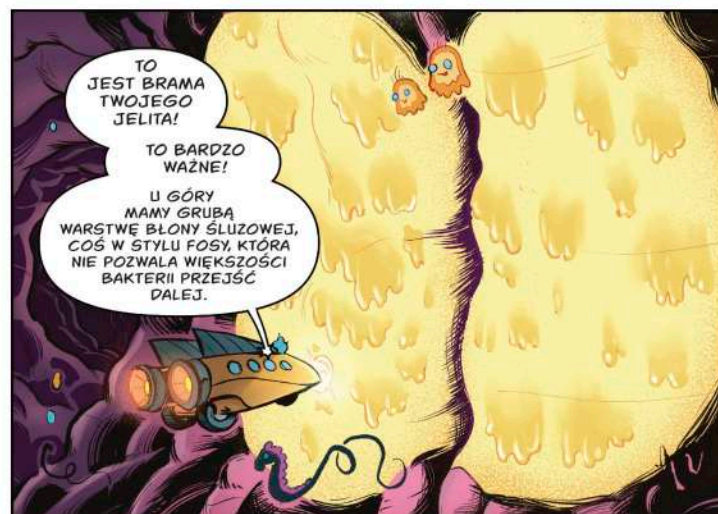


UKŁAD ODPORNOŚCIOWY!







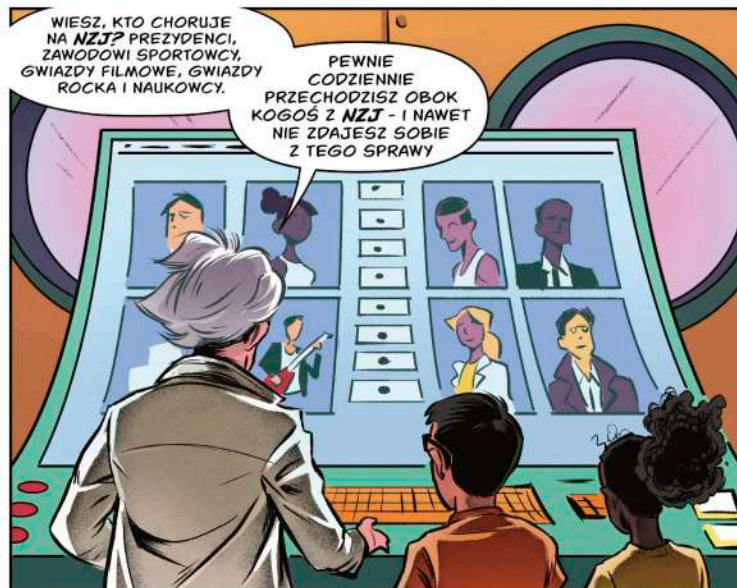




NZJ BARDZO INTRYGUJE NAUKOWCÓW. OKAZUJE SIĘ, ŻE DZISIAJ CORAZ CZĘŚCIEJ DIAGNOZUJE SIĘ CHOROBY JELIT...

...SĄ ONE ZNACZNIE BARDZIEJ Powszechne NIŻ KIEDYKOLWIEK WCZEŚNIEJ.

NAPRAWDĘ?

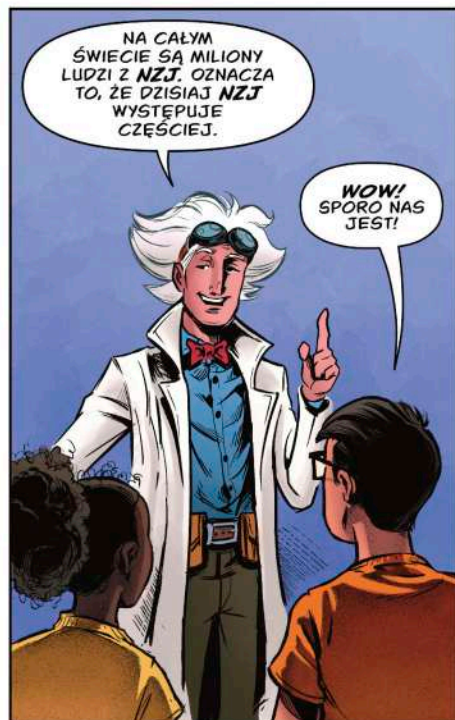


WIESZ, KTO CHOROJE NA NZJ? PREZYDENCI, ZAWODOWI SPORTOWCY, GWIAZDY FILMOWE, GWIAZDY ROCKA I NAUKOWCY.

PEWNIENIE CODZIENNIE PRZECHODZISZ OBOJĘTNIEMU KOGOŚĆ Z NZJ - I NAWET NIE ZDAJESZ SOBIE Z TEGO SPRAWY



CZY NASZA MIKROBIOTA ZMieniła SIĘ TAK, ŻE NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY JĄ ATAKUJE?



NA CAŁYM ŚWIECIE SĄ MILIONY LUDZI Z NZJ. OZNACZA TO, ŻE DZISIAJ NZJ WYSTĘPUJE CZĘŚCIEJ.

WOW! SPORO NAS JEST!



DLACZEGO NZJ JEST TERAZ TAKIE POPULARNE?



DOSKONAŁE PYTANIA!

NASZA MIKROBIOTA SIĘ ZMieniła I JEST TO JEDEN Z POWODÓW, DLA KTÓRYCH NAUKOWCY UWAŻAJĄ, ŻE NZJ JEST DZIŚ BARDZIEJ Powszechne.

ABY LEPIEJ ZROZUMIEĆ DLACZEGO, MUSIMY ZROBIĆ COŚ RYZYKOWNEGO. MUSIMY WYBRAĆ SIĘ NA WYCIĘŻKĘ TERENOWĄ!



WIELE RZECZY NA ŚWIECIE WPŁYNĘŁO NA NASZĄ MIKROBIOTĘ.

ŚWIAT, W KTÓRYM TERAZ ŻYJEMY, BARDZO SIĘ RÓŻNI OD ŚWIATA NASZYCH PRZODKÓW.

WIEKSZOŚĆ ZMIAN BYŁA FANTASTYCZNA, ALE NIEKTÓRE ZMIANY SĄ ZŁE DLA NASZEJ MIKROBIOTY.



NA PRZYKŁAD ANTYBIOTYKI, KTÓRE POMAGAJĄ ZWALCZAĆ INFЕКCJE I RATUJĄ ŻYCIĘ, MOGĄ RÓWNIEŻ SZKODZIĆ MIKROBIOTIE.

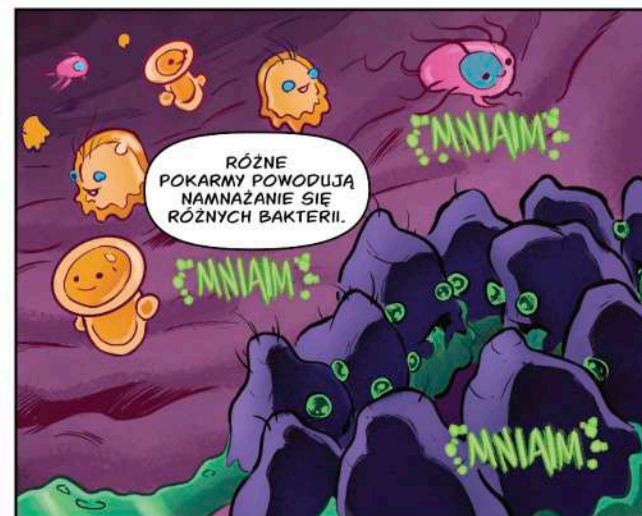
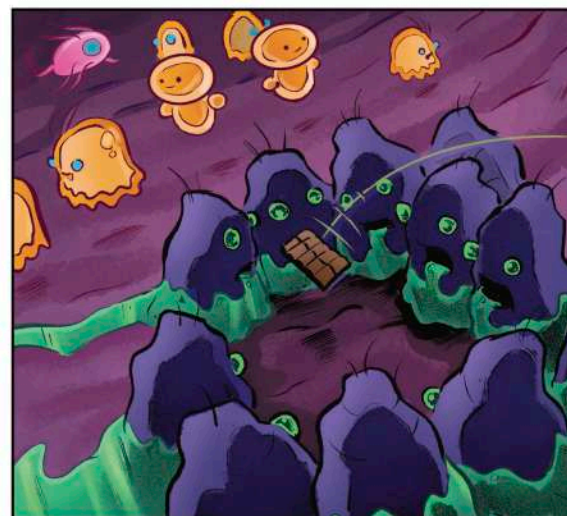
KOLEJNA WIELKA ZMIANA, TO RODZAJ SPOŻYWANYCH PRZEZ NAS POKARMÓW.



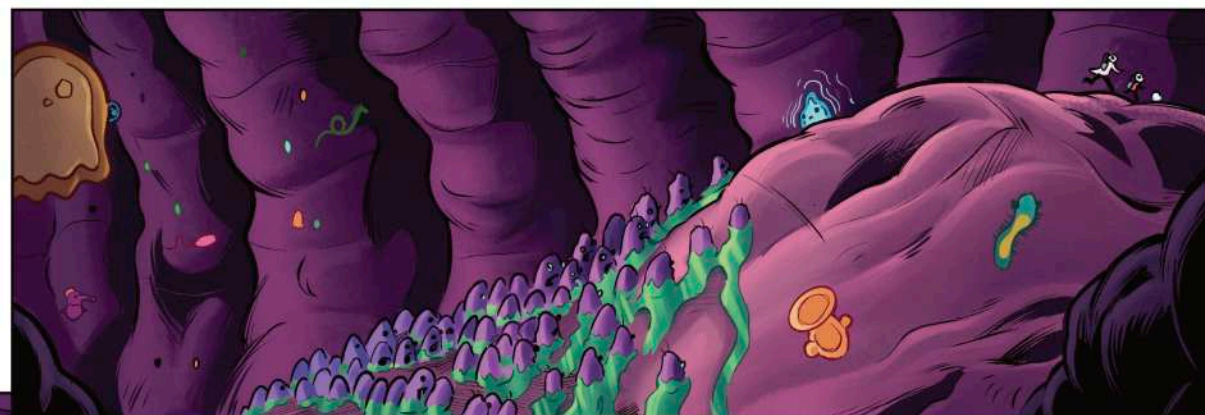
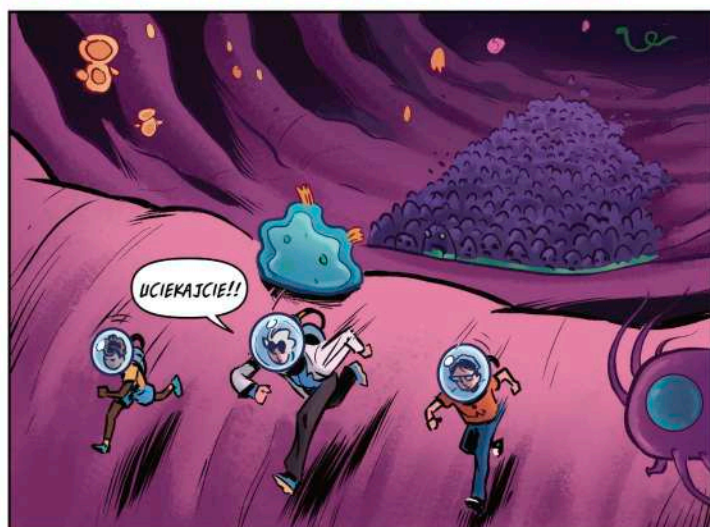
CO PAN PROFESOR MA NA MYŚLI?



SPÓJRZ.



RÓŻNE POKARMY POWODUJĄ NAMNAŻANIE SIĘ RÓŻNYCH BAKTERII.





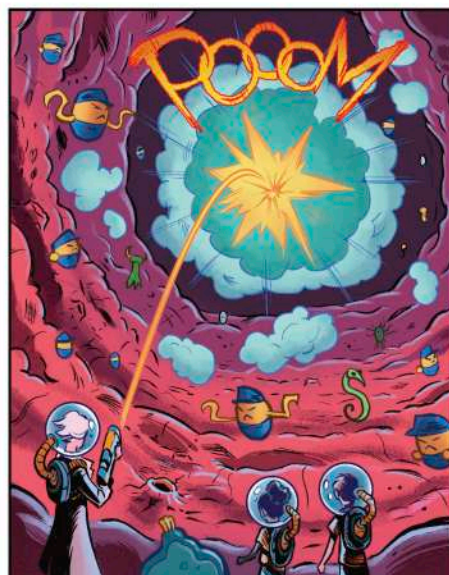
MOŻEMY
UŻYC LEKI, KTÓRE
POMOGĄ ROZLUŻNIC
I USPOKOJC UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY.

ALBO
ZASTOSUJEMY
INDYWIDUALNĄ DIETĘ,
BY ZMIEŃC RODZAJ
BAKTERII
W JELITACH.

ALBO MOŻEMY
ZASTOSOWAĆ
I TO, I TO
JEDNOCZEŚNIE



PATRZCIE
CO SIĘ STANIE
Z KOMÓRKAMI
ODPORNOŚCIOWYMI,
GDY ZASTOSUJĘ
TEN LEK.

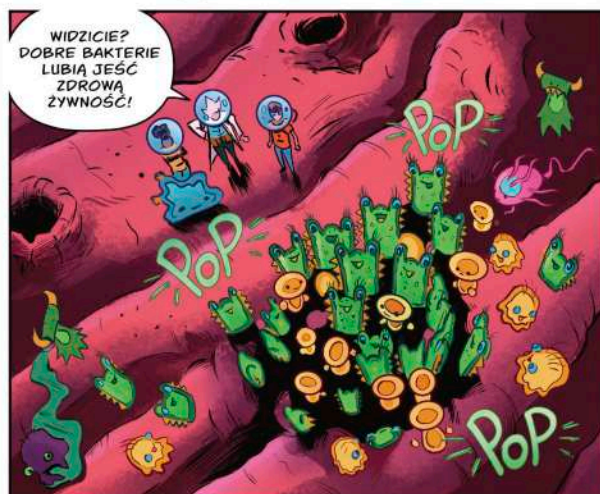


PATRZCIE, JAK
LEK USPOKAJA UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY.

TERAZ
IGNORUJE ON
BAKTERIE, A JELITA
MOGĄ SIĘ GOJC
I REGENEROWAĆ.



SPÓJRZCIE,
CO SIĘ STANIE,
GDY NAKARMIE TE
BAKTERIE ZDROWĄ
ŻYWNOSCIĄ!



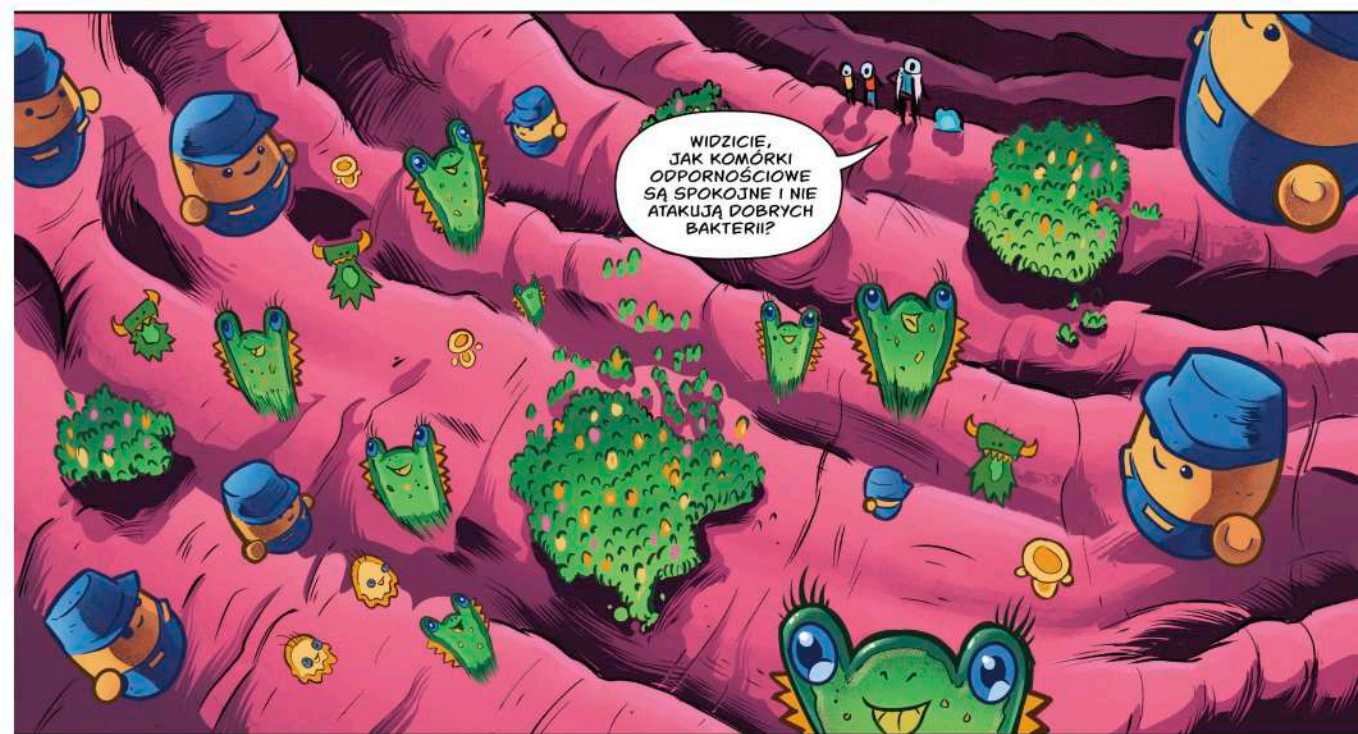
WIDZICIE?
DOBRE BAKTERIE
LUBIĄ JEŚĆ
ZDROWĄ
ŻYWNOSĆ!



GDY JEMY
ZDROWO, DOBRE
BAKTERIE MOGĄ
ROSNAĆ I NAMNAŻAĆ
SIĘ, ODPIERAJĄC
ZŁE BAKTERIE.



SPÓJRZCIE!
WIDZICIE, CO
DZIEJE SIĘ Z UKŁADEM
ODPORNOŚCIOWYM,
GDY BAKTERIE SIĘ
ZMIAŃIĄ?



WIDZICIE,
JAK KOMÓRKI
ODPORNOŚCIOWE
SĄ SPOKOJNE I NIE
ATAKUJĄ DOBRYCH
BAKTERII?



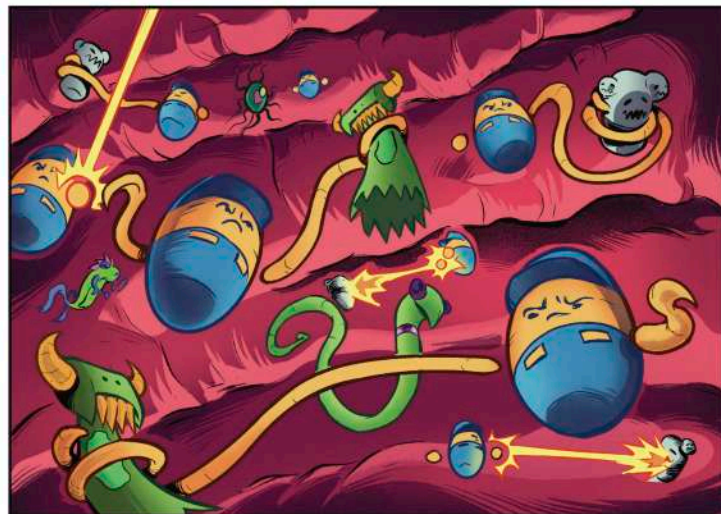
SPÓJRZ, JAK
NIEWIELE ZŁYCH
BAKTERII ZOSTAŁO,
I SĄ ŁAGODNIEJSZE.



ALE SUPER!
A CZY MOGĘ
IM DAĆ COS
NIEZDROWEGO?

OK.

ALE TYLKO
TROSZECZKE!







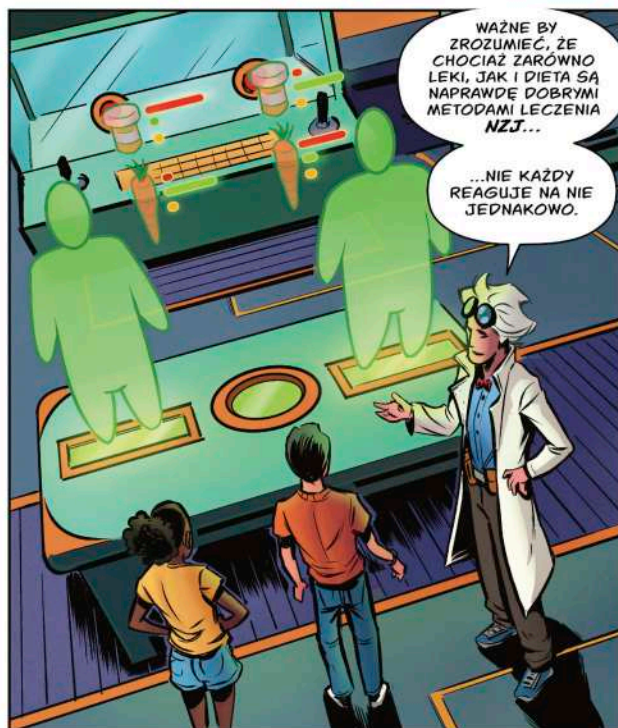
COKOLWIEK
WYBIERZEMY, BARDZO
WAŻNE JEST, ABY
W PEŁNI KONTYNUOWAĆ
LECZENIE.

AHA! NO TAK,
LEKI DZIAŁAJĄ
TYLKO WTEDY, GDY
JE BIERZEMY...

... A DIETA
DZIAŁA TYLKO
WTEDY, GDY JEJ
PRZESTRZEGAMY.



WŁAŚNIE!!



WAŻNE BY
ZROZUMIEĆ, ŻE
CHOCIAŻ ZARÓWNO
LEKI, JAK I DIETA SĄ
NAPRAWDĘ DOBRymi
METODAMI LECZENIA
NZJ...

...NIE KAŻDY
REAGUJE NA NIE
JEDNAKOWO.



CZASAMI, JEŚLI
LEK NIE DZIAŁA
W PEŁNI, DODAJE
SIĘ TERAPIĘ
ŻYWIENIOWĄ.

LUB JEŚLI
SAMA DIETA NIE
DZIAŁA, DODAWANE
SĄ LEKI.



CELEM KAŻDEGO
LECZENIA JEST TO,
ABY OSOBA CZUŁA SIĘ
ŚWIETNIE I OSIĄGNĘŁA
PEŁNĄ REMISJĘ-

- CZYLI ŻEBY
WSZYSTKIE
OBJAWY
ZNIKNĘŁY.



WAŻNE
JEST RÓWNIEŻ
ŻEBY WSZYSTKIE
MIEJSCA ZAPALNE
ZNIKNĘŁY!

ROZUMIEM!



NO TAK,
TERAZ TO
NABRAŁO SENSU,
PROFESORZE.

JUŻ WIEM,
CO MUSZE
ZROBIĆ!

CZYLI?



BEDE
WSPÓŁPRACOWAĆ
Z MOIMI RODZICAMI
I LEKARZAMI, ABY OSIĄGNĄĆ
REMISJĘ! I ABY JĄ
UTRZYMAĆ!

TAK!

ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O SWOJEJ
CHOROBY, POROZMAWIAJ ZE SWOIM
GASTROENTEROLOGIM -- LEKARZEM
OD JELIT -- TWOIM PRYWATNYM
PROFESOREM NIMBALEM!



WŁAŚNIE TAK!

JAK PRZECHYTRZYĆ SWOJEGO LEKARZA?

CZY KIEDYKOLWIEK SŁYSZAŁEŚ, JAK TWÓJ LEKARZ ROZMAWIAŁ Z INNYMI LEKARZAMI? CZY ROZUMIAŁEŚ, CO MOWILI? OPRÓCZ „TAK”, „NIE” I „GDZIE JEST TOALET?” SPOJRZMY PRAWDZIE W OCZY, LEKARZE MOGĄ UŻYWAĆ BARDZO TRUDNYCH SŁÓW, A NAWET DZIWAČNYCH ZWROTÓW. CZY CHCIAŁBYŚ MIEĆ TAJNĄ KSIĄŻKĘ KODÓW, KTÓRA POMOGŁABY CI ROZSZYFROWAĆ WSZYSTKIE TE TAJEMNICZE SŁÓWA? OPRÓCZ WYJAŚNIENIA LEKARSKICH ZWROTÓW, W KSIĄŻCE KODÓW ZNAJDZIESZ RÓWNIŻ FAJNE PYTANIA, KTÓRE MOŻESZ ZADAĆ SWOJEMU LEKARZOWI PRZEWADZĄCEMU, A TE POKAŻĄ, ŻE NAPRAWDĘ WIEŠ O CO CHODZI!

ROZSZYFROWUJEMY NZJ: PROFESOR NIMBAL

NUMER 1: NIESWOISTE ZAPALENIE JELIT (NZJ)

CO TO TAKIEGO? CÓŻ, TAK NAPRAWDĘ POD NAZWĄ NIESWOISTE ZAPALENIE JELIT (LUB NIESWOISTE CHOROBY ZAPALNE JELIT) KRYJE SIĘ KILKA CHOROŚ, PIERWSZĄ TO CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA; TEJ NAZWA POCHODZI OD NAZWISK DWÓCH LEKARZY, KTÓRZY OPISALI JĄ JAKO PIERWSI: ANTONI LEŚNIEWSKI I BURRILL B. CROHN. DRUGĄ CHOROBA TO WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO (JAK WIDĄĆ NIE NAZWANA PO ŻADNYM SŁYNNYM LEKARZU).

OTO, CO ŁĄCZY TE DWA CHOROBY. W OBU PRZYPADKACH, NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, CZYLI SYSTEM OBRONY PRZED INFЕКCJAMI TAKIMI JAK WIRUSY (PRZEBIECENIA LUB GRYPY) JEST POBUŻONY. TEN POBUŻONY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY POWODUJE USZKODZENIA JELIT. ATAК UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO WYWOŁUJE STAN ZAPALNY (ZOBACZ PONIŻEJ, JAK LEKARZE OPISUJĄ STAN ZAPALNY). MOŻE TO POWODOWAĆ BÓL, BIEGUNKE, UTRATĘ MASY CIAŁA I INNE OBJAWY.

CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA I WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO RÓŻNIĄ SIĘ JEDNAK, TROCHĘ JAK BLIŻNIĘTA, KTÓRE WYGLĄDAJĄ PODOBNIЕ, ALE NIE ZAWSZE ZACHOWUJĄ SIĘ TAK SAMO. MOGĄ ATAKOWAĆ INNE CZĘŚCI JELIT, MAJĄ RÓŻNE OBJAWY I INACZEJ WYGLĄDAJĄ DLA LEKARZA. ABY ZROZUMIEĆ DLACZEGO, CZYTAJ DAŁEJ!

O CO ZAPYTAĆ LEKARZA, JEŚLI CHCESZ ZAIMPONOWAĆ SWOJĄ WIEDZĄ?

„JESTEM BARDZO ZMARTWIONY I MYŚLĘ, ŻE POWINNIŚMY TO PRZEDYSKUTOWAĆ. PRZYPADKIEM ODKRYŁEM, ŻE W SAMEJ POLSCE SĄ DZIESIĄTKI TYSIĘCY OSÓB, U KTÓRYCH ZDIAGNOZOWANO NZJ. TO DUŻO, NIEPRAWDAŻ? A CO GORSZA, CORAZ WIĘCEJ LUDZI CIĄGLE JEST ZDIAGNOZOWANYCH, MOŻE NADSZEDŁ CZAS, ABYŚMY RAZEM POSZUKALI PRZYCZYNY, I COŚ Z TYM ZROBILI, JEŚLI BĘDZIEMY WSPÓŁPRACOWAĆ, JESTEM PEWIEŃ, ŻE MOŻEMY TO ZMIEŃCIĆ. DOBRZE?”

NUMER 2: CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

TO JEDNA Z GŁÓWNYCH NIESWOISTYCH CHOROŚ ZAPALNYCH JELIT. W CHOROBIЕ LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA, W PRZECIWIENSTWIE DO WRZODZIEJĄCEGO ZAPALENIA JELITA GRUBEGO, ZAPALENIE MOŻE WYSTĘPOWAĆ W DOWOLNEJ CZĘŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO, ZARÓWNO W JELICIE CIENKIM, JAK I GRUBYM.

JAK LUDZIE ZWYKLE DOWIADUJĄ SIĘ, ŻE CHORUJĄ NA CHOROBE LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA? ZAŁOŻE SIĘ, ŻE JUŻ WIEŠ! BÓL BRZUCHA, BIEGUNKA, UTRATA MASY CIAŁA, TO TYLKO NIEKTÓRE Z OBJAWÓW. PAMIĘTAJ JEDNAK, ŻE KAŻDY Z NAS JEST INNY! OBJAWY I ICH NASILENIE ZALEŻĄ OD OSOBY I TEGO, JAK CHOROBA ZACHOWUJE SIĘ U CIEBIE.

OTO CIEKAWЕ PYTANIE: CZY CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA ATAKUJE TYLKO ZWYKŁYCH LUDZI? NIEPRAWDA! CHYBA ŻE UWAGASZ, ŻE PREZYDENT USA JEST ZWYCZAJNY JAK PREZYDENT DWIGHT DAVID EISENHOWER. TAK, TEN PAN BYŁ NIE TYLKO PREZYDENTEM USA I PIĘCIOGWIAZDKOWYM GENERAŁEM, ALE TAKŻE CHOROWAŁ NA CHOROBE LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA. PO PROSTU MUSIAŁEM O TYM WSPOMNIEĆ, NA WYPADKЕ GDYBYŚ MYŚLAŁ, ŻE CROHN POWSTRZYMA CIĘ OD ZOSTANIA PREZYDENTEM. NIE MA WYMÓWEK!

NUMER 3: WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO (WZJG)

CZAS NA WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO, CZYLI WZJG. TO KOLEJNA CHOROBA ZAPALNA JELIT. POPATRZ NA RYSUNEK NA NASTĘPNEJ STRONIE. WIDZISZ TĘ SKRĘCONĄ RURKĘ? TO JEST TAK ZWANE JELITO GRUBE LUB TEŻ OKRĘŻNICA. W WZJG WŁAŚNIE TAM SKIEROWANY JEST ZMASOWANY ATAК UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO.

WZJG ATAKUJE INACZEJ W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, KTO JEST CELEM ATAКU. U NIEKTÓRYCH OSÓB WZJG POWODUJE PRZEWLEKŁE ZAPALENIE, KTÓRE ZACZYNA SIĘ OD ODBYTU (JESTEM PRAWIE PEWIEŃ, ŻE WIEŠ, GDZIE TO JEST, PRAWDA? JEŚLI NIE, SPOJRZ NA SCHEMAT NA NASTĘPNEJ STRONIE), IDĄC DAŁEJ PRZEZ CAŁĄ OKRĘŻNICĘ. U INNYCH PACJENTÓW STAN ZAPALNY OBEJMUJE TYLKO CZĘŚCI OKRĘŻNICY. U INNYCH, ZAPALENIE MOŻE BYĆ UMIEJSCOWIONE TYLKO W ODBYTNICY. WTEDY NAZYWA SIĘ TO PROCTITIS. ALE JEŚLI ZAPALENIE PRZEMIESZCZA SIĘ, ZAJMUJĄC CAŁĄ OKRĘŻNICĘ, WÓWCZAS NAZYWAMY JE PANCOLITIS. OBJAWY WZJG TO KREW W STOŁCU, BIEGUNKA, SKURCZ L., PARCIE NA STOŁEC! NOWE SŁOWO, KTÓRYM MOŻESZ ZAIMPONOWAĆ SWOJEMU LEKARZOWI! (JEŚLI NIE WIEŠ, CO TO JEST PARCIE NA STOŁEC, NIE MARTW SIĘ... PO PROSTU SPRAWDZ TO NA KOLEJNYCH STRONACH).

CZY CHCESZ ZADZIWIĆ SWOJEGO LEKARZA I SPRAWIĆ, BY POCZUŁ SIĘ NAPRAWDĘ DOBRZE? PO PROSTU POWIEDZ TO:

„A CZY WIEDZIAŁ PAN/PANI, ŻE PREZYDENT KENNEDY MIAŁ WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO? POLECIBYŁM MU PANA/PANIĄ JAKO JEGO LEKARZA! SZKODA, ŻE NIE ŻYLIŚCIE W TYCH SAMYCH CZASACH!”

TWOJE JELITA!



NUMER 4: NIEOKREŚLONE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

DIAGNOZOWANIE NZJ PRZYPOMINA PUZZLE. ZAŁOŻMY, ŻE TESTEŠ LEKARZEM I PRZYCHODZI DO CIEBIE NOWY PACJENT. CHCESZ MU TAK NATLEPIEĆ POMÓC, ALE NIEŚTETY NIE WSZYSTKIE ELEMENTY UKŁADANKI CROHNA PASUJĄ DO SIEBIE, PODOBNIЕ JAK ELEMENTY WZJG. SIADASZ I MYŚLISZ: „CZY TO CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA? CZY TO WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO? NIE JESTEM PEWIEŃ”, BO SPOJRZMY PRAWDZIE W OCZY, TO NIE ZAWSZE JEST W 100% JASNE! WIĘC CO POWINIEN ZROBIĆ DOBRY LEKARZ? UŻYĆ INNEJ NAZWY, ABY TO OPISAĆ!

I DZIĘKI POMYSŁOWYM LEKARZOM MAMY DIAGNOZĘ: „NIEOKREŚLONE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO!”

WIĘC JEŚLI BYŁABY TO TWOJA DIAGNOZA, POWIEDZ „TAK! TAK!” ODPOWIEDNIE LECZENIE NADCHODZI!

NASTĘPNIE POWIEDZ SWOJEMU LEKARZOWI:

„JEST PAN/PANI ŚWIETNYM DETEKTYWEM! WIEM, ŻE CIĘŻKO USTALIĆ, CZY MAM CHOROBE CROHNA CZY WZJG, ALE TO NIE MA ZNACZENIA, PONIEWAŻ JESTEM POD TAK DOBRĄ OPIEKĄ! DZIĘKUJĘ BARDZO.”

NUMER 5: ROPIEN

CO TO TAKIEGO? MIEJSCE NA CIELE, GĄBCZASTE I SPUCHNIĘTE, ZAWIERAJĄCE DUŻO ROPY.

„CZY WIADOMO JAKI MAM ROPIEN? WŁAŚNIE DOWIEDZIAŁEM SIĘ, ŻE JEST WYPEŁNIONY ROPĄ, KTÓRA SKŁADA SIĘ Z MARTWYCH KOMÓREK ODPORNOŚCIOWYCH. FUJ! NA SZCZĘŚCIE MAMY ANTYBIOTYKI!! AŻ STRACH POMYŚLEĆ CO BYŁO W CZASACH PRZED ANTYBIOTYKAMI!”

NUMER 6: NIEDOKRWISTOŚĆ-ANEMIA

CO TO TAKIEGO? CZERWONE KRWINKI TRANSPORTUJĄ TLEN PO CAŁYM CIELE. ALE CZASAMI JEST ICH ZA MAŁO. TYM WŁAŚNIE JEST ANEMIA. JESTEŠ ZMĘCZONY, WŁÓCZYSZ SIĘ BEZ ENERGII I CZUJESZ SIĘ NAPRAWDĘ SŁABO.

DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE? DZIEJE SIĘ TAK, GDY DUŻO KRWAWISZ, MASZ SILNY STAN ZAPALNY LUB PO PROSTU NIE JESZ WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI ODPOWIEDNICH POKARMÓW, ZAWIERAJĄCYCH WAŻNE WITAMINY I MINERAŁY (CZYLI BOGATYCH W ŻELAZO).

„STRASZNIE ŻŁE SIĘ CZUJĘ! NIE MIAŁEM NAWET SIŁY NA OGŁADANIE TELEWIZJI WCZORAJ WIECZOREM. TO MI SIĘ JESZCZE NIGDY NIE ZDARZYŁO! DOMYŚLAŁ SIĘ DLACZEGO. ZOBACZYMY CZY MAM RACJĘ, ZAŁOŻĘ SIĘ, ŻE MOJE BADANIA KRWI WYKAŻĄ ANEMIĘ? TAK?! WIEDZIAŁEM!”

TWÓJ LEKARZ BĘDZIE POD WRAŻENIEM! NIE BEZ POWODU!

NUMER 7: ARTRALGIA

BARDZO WYMYŚLNE SŁOWO, KTÓRE OZNACZA PO PROSTU BÓL STAWÓW. STAWY? CZYLI KOLANA, ŁOKCIE, PALCE U RĄK I NÓG. MKNIESZ JAK LEWANDOWSKI PO BOISKU, A TWOJE KOLANA AŻ KRZYCZĄ? TO ARTRALGIA.

NUMER 8: ARTRETYZM

ZAPALENIE I SZTYWNOŚĆ STAWÓW. DLACZEGO? DOBRE PYTANIE! ZAPYTAJ SWOJEGO LEKARZA:

„JAK MOJE NZJ MOŻE MIEĆ COKOLWIEK WSPÓLNEGO Z MOIMI OBOŁAŁYMI STAWAMI? PRZECIEŻ STAWY SĄ TAK DALEKO OD JELIT, ŻE MOŻNA BY POMYŚLEĆ, ŻE NAWET SIĘ NIE ZNAJĄ.”

NUMER 9: ODWODNIENIE

POMYŚL O MORZU ARALSKIM! SPRAWDZ NA MAPIE. NIEGDYŚ CUDOWNE JEZIORO, OCZYWIŚCIE WYPEŁNIONE WODĄ, A TERAZ PUSTYŃNIA. TAK SAMO DZIEJE SIĘ Z NAMI. NASZ ORGANIZM POTRZEBUJE WODY, A JEŚLI NAGLE MAMY JEJ ZA MAŁO, TO MAMY PROBLEM.

„MOJE USTA SĄ NAPRAWDĘ SUCHE. MYŚLĘ, ŻE JESTEM ODWODNIONY. DLACZEGO?”



NUMER 10:
BIEGUNKA

SPÓJRZMY PRAWDZIE W OCZY,
BIEGUNKA JEST NIEFAJNA! JEST
TO STAN, W KTÓRYM ROBIMY KUPE,
I DALEJ ROBIMY KUPE, I CORAZ CZĘŚCIEJ
ROBIMY KUPE, A DO TEGO KUPA STAJE
SIĘ BARDZIEJ PŁYNNĄ.

NUMER 11:
PRZETOKA

POŁĄCZENIE MIĘDZY DWOMA
MIEJSCAMI, KTÓREGO NIE POWINNO
TAM BYĆ. JEST JAK BARDZO MAŁY
TUNEL ŁĄCZĄCY NP. JELITO
Z ODBYTEM. PRZETOKI MOGĄ
WYSTĄPIĆ W CHOROBIE
LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA.

NUMER 12:
ZAOSTRZENIE

TERAZ LEKCJA JĘZYKA POLSKIEGO! JAK NAZWAĆ DWA
SŁOWA, KTÓRE BRZMIĄ TAK SAMO, WYGLĄDAJĄ TAK
SAMO, ALE MAJĄ ZUPEŁNIE INNE ZNACZENIA? KTOŚ WIE?
TAK! HOMONIMY! I TAK SAMO JEST ZE SŁOWEM
„ZAOSTRZENIE”. ŚWIETNIE JEST MIEĆ ZAOSTRZONY
APETYT, ALE ZAOSTRZONA CHOROBA JUŻ TAKA FAJNA
NIE JEST, PONIEWAŻ ZAOSTRZENIE MA MIEJSCE WTEDY,
GDY OBJAWY ZWIĄZANE Z NZJ ZACZYNAJĄ SIĘ OD NOWA
LUB NAGLE STAJĄ SIĘ ZNACZNIE GORSZE.

„CZUŁEM SIĘ ŚWIETNIE, A TERAZ BIEGUNKA I BÓLE
BRZUCHA WRÓCIŁY. CZUJĘ SIĘ NAPRAWDĘ BARDZO
KIEPSKO. CZY TO JEST ZAOSTRZENIE MOJEJ CHOROBY?”

NUMER 13:
GENY

ZAŁOŻĘ SIĘ, ŻE WIESZ, CO TO
JEST! GENY, CZYLI NASZE DNA,
OKREŚLAJĄ, KIM JESTEŚMY I JAK
WYGLĄDAMY: NASZ WZROST, KOLOR
OCZU, DŁUGOŚĆ NASZYCH PALCÓW,
KSZTAŁT NOŚA I, NO NIESTETY, CZY
ISTNIEJE PRAWDOPODOBIEŃSTWO
ROZWOJU NZJ. GENY OTRZYMujemy OD
NASZYCH RODZICÓW, KTÓRZY DOSTALI JE
OD SWOICH RODZICÓW, KTÓRZY DOSTALI
JE OD SWOICH RODZICÓW, I TAK DALEJ,
AŻ DO CZASÓW PRADAWNYCH. GENY
POWODUJĄ, ŻE JESTEŚMY TACY,
A NIE INNI.

„MIMO ŻE MOJE GENY SĄ JEDNYM
Z POWODÓW, PRZEZ KTÓRE CHORUJĘ NA
NZJ, NAPRAWDĘ UWIELBIAM TO, KIM
JESTEM. SZCZEGÓLNIE TĘ CZĘŚĆ MNIE,
KTÓRA MÓWI, ŻE JEŚLI MAM PROBLEM,
TO ROZWIĄŻĘ GO RACJONALNIE! NIE
WIEM, CZY TO GENY, CZY TYLKO JA, TAK
CZY SIAK, UWIELBIAM TO!”

NUMER 14:
**UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY
I ODPowiedź
IMMUNOLOGICZNA**

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY TO MECHANIZM
SAMOOBRONNY NASZEGO ORGANIZMU.
POBUDZENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO
NĄZYWA SIĘ ODPowiedzią IMMUNOLOGICZNĄ.
TE ATAKI IMMUNOLOGICZNE DOTYCZĄ OBCYCH
KOMÓREK/SUBSTANCJI, KTÓRE SĄ UWAZANE ZA
ZAGROŻENIE DLA ORGANIZMU, W TYM „ZŁE
BAKTERIE” W NZJ.

„WIE PAN/PANI
CZYM DLA MNIE
JEST MOJ UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY?
TO MOJA OSOBISTA ARMIA,
MARYNARKA WOJENNA,
SIŁY POWIETRZNE
I JEDNOSTKI SPECJALNE
W POGOTOWIU. 24
GODZINY NA DOBĘ, 7 DNI
W TYSDNIU!”

NUMER 15:
STAN ZAPALNY

STAN ZAPALNY POWODUJE BÓL
I PRAWDZIWIE PROBLEMY W NZJ. ALE JEST TO
RÓWNIEŻ REAKCJA OBRONNA ORGANIZMU, KTÓRY
WALCZY Z INFЕКCJĄ. STAN ZAPALNY TO NAPRAWDĘ
ZŁOŻONA REAKCJA BIOLOGICZNA. W NZJ KOMÓRKI
ODPORNOŚCIOWE REAGUJĄ NA TO, CO SZKODLIWE,
JAK ZŁE BAKTERIE I POWODUJĄ STAN ZAPALNY
W JELITACH, A TYM SAMYM, BÓL.

„MIAŁ PAN/PANI RACJĘ, TEN STAN ZAPALNY SPRAWIA,
ŻE CZUJĘ SIĘ ZŁE. DZIĘKI ZA ROZMOWĘ O SPOSOBACH
LECZENIA, BO MYŚLĘ, ŻE MUSIMY W KONCU COŚ
Z TYM ZROBIĆ.”

NUMER 16:
**ZESPÓŁ JELITA
DRAŻLIWEGO CZYLI
IBS**

IBS MOŻNA POMYLIĆ Z NZJ, ALE TAK NAPRAWDĘ SĄ ONE BARDZO
BARDZO RÓŻNE. W PRZECIWIENSTWIE DO NZJ, IBS NIE JEST CHOROBA
I NIE JEST POWODOWANE PRZEZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY. IBS TO
BARDZO WRAŻLIWE JELITA. POWODUJE SKURCZĘ I BIEGUNKI, KTÓRE SĄ
LECZONE ZUPEŁNIE INACZĘJ NIŻ NZJ, ALE... I TO BARDZO DUŻE ALE, JEŚLI
MASZ SKURCZĘ ORAZ BIEGUNKĘ, TWÓJ LEKARZ POMÓŻE OKREŚLIĆ CO
JEST ICH POWODEM, IBS CZY NZJ.

„OK, ROZUMIEM, ALE POZOSTAŁE PYTANIE ZA MILION ZŁOTYCH. SKĄD
WIEMY, CZY TO NZJ CZY IBS? WŁASNIE TO CHCIAŁBYM WIEDZIEĆ!”

NUMER 17:
- ITIS

CO TO JEST -ITIS? JEST TO PRZYROSTEK, DZIĘKI
KTÓREMU ROZPOZNAJEMY ŁACIŃSKIE TERMINY MEDYCZNE (WARTO
ZAPAMIĘTAĆ, BO MOŻE SIĘ PRZYDAĆ NA MATURZE Z BIOLOGII). KAŻDE
SŁOWO ZAKOŃCZONE NA -ITIS OZNACZA, ŻE MAMY DO CZYNNIENIA
Z ZAPALENIEM.

ILEITIS: ZAPALENIE JELITA KRĘTEGO (ILEUM)
COLITIS: ZAPALENIE W RÓŻNYCH MIEJSCACH JELITA
GRUBEGO (COLON)
PANCOLITIS: ZAPALENIE CAŁEGO JELITA GRUBEGO
PROCTITIS: ZAPALENIE BŁONY ŚLIZOWEJ ODBYTNICY

„HMM, CZY W TAKIM RAZIE, JEŚLI MOI RODZICE SĄ
ZDENERWOWANI DO CZERWONOŚCI, TO MOGĘ POWIEDZIEĆ,
ŻE CIERPIĄ NA RODZIC ITIS, CZYLI ZAPALENIE RODZICIELSKIE?”

NUMER 18:
MIKROBIOTA

MIKROBIOTA
TO SPOŁECZNOŚĆ
DROBNOUSTROJÓW
ŻYJĄCA W NASZYCH CIAŁACH.
BAKTERIE I WSZYSTKIE TE
MAŁENKIE RZECZY, KTÓRE
MOŻNA ZOBACZYĆ TYLKO POD
BARDZO DUŻYMI I DROGIMI
MIKROSKOPAMI. ŻYJĄ,
ODRADZAJĄ SIĘ I ROSNĄ W NAS
BEZ PŁACENIA CZYNISZU.

„CZY WIEDZIAŁ PAN/PANI, ŻE
W MOICH JELITACH ŻYJĄ BILIONY
BAKTERII! CZEKA MNIE DUŻO PRACY, BO
PRZECIEŻ MUSZĘ JE WSZYSTKIE JAKOŚ
NAZWAĆ. NO BO, JEŚLI MIESZKAJĄ ZE
MNĄ, POWINNIŚMY LEPIEJ SIĘ
POZNAĆ, PRAWDA?”

NUMER 19:
NIEDROŻNOŚĆ

KIEDY COŚ ZA ŻADNE SKARBY NIE
CHCE SIĘ RUSZYĆ. W NZJ ZDARZA SIĘ,
ŻE GDY WYSTĘPUJE ZBYT DUŻY STAN
ZAPALNY LUB BLIZNOWACENIE, JELITA
MOGĄ ZOSTAĆ ZABLOKOWANE LUB
NIEDROŻNE, A POKARM PO PROSTU
NIE BĘDZIE SIĘ PRZEMIESZCZAŁ.

POWIEDZIAŁ PAN/PANI, ŻE JEŚLI WYMIOTUJĘ
NA ZIELONO, MOŻE TO BYĆ SPOWODOWANE
NIEDROŻNOŚCIĄ. NO I NIESTETY... MAM TAKI
FAJNY ZIELONY SWETER, KTÓRY BARDZO
LUBIĘ, ALE TERAZ, KIEDY NA NIEGO PATRZĘ...
CÓŻ... PRAWDĘ MÓWIĄC... MUSIAŁEM
PRZESTAĆ GO NOSIĆ.”

NUMER 20:
REMISJA

KIEDY WSZYSTKIE OBJAWY NZJ
CAŁKOWICIE ZNIKĄ, PRAWDOPODOBNIE
POWIESZ Z UŚMIECHEM:
„WOW, CZUJĘ SIĘ ŚWIETNIE!”

NUMER 21:
**REMISJA
(ENDOSKOPOWA I
HISTOPATOLOGICZNA)**

TWÓJ LEKARZ CHCE, ABYŚ
CZUŁ SIĘ ŚWIETNIE! ALE ABY
OSIĄGNAĆ CAŁKOWITĄ REMISJĘ,
TRZEBA SIĘ UPEWNIĆ, ŻE WYNIKI
WSZYSTKICH TWOICH BADAŃ
LABORATORYJNYCH I OBRAZOWYCH
SĄ PRAWDLIWE I ŻE TWOJE JELITA
CAŁKOWICIE SIĘ ZAGOILIŁY! WTEDY
PRAWDOPODOBNIE POWIESZ:
A NIE MÓWIŁEM, ŻE SIĘ UDA!

NUMER 22:
NAWRÓT

ALE KIEDY JESTEŚ
W REMISJI I NAGLE WSZYSTKIE
TWOJE OBJAWY WRACAJĄ. WTEDY
PRAWDOPODOBNIE POWIESZ:
„O NIE!”
I DODASZ:

„MUSIMY POROZMAWIAĆ,
CO ZROBIMY, ŻEBYM POCZUŁ
SIĘ LEPIEJ!”



NUMER 23:
NADDATKI SKÓRNE

NADDATKI SKÓRNE TO NIEWIELKIE, PODUSZKOWATE NAROSŁA NA SKÓRZE. W CHOROBE LESNOWSKIEGO-CROHNA MOGĄ POTAWIAĆ SIĘ W OKOLICY ODBYTU.

„HMM, CZY TO NADDATKI SKÓRNE? TO PRZECZ CROHNA, PRAWDA?”

NUMER 24:
STOLEC

SHAKESPEARE POWIEDZIAŁBY, „CZYM JEST NAZWA? TO, CO ZWIEMY KUPA, POD INNĄ NAZWĄ RÓWNIEM BY PACHNIAŁO”. JEDNYM SŁOWEM, NAZWYJ TO TAK, JAK CHCESZ: KUPA, GÓWIENKO, FECESY, EKSKREMENTY, FEKALIA, I NAJLEPSZE-BRAZOWE-NAPRAWDĘ-OBRYDLIWIE-RZECZY-KTÓRE-ZE-MNIE-WYLAZYŁY.

„WOW, LEKARZ MUSI ZOBACZYĆ, JAKIE RZECZY ZE MNIE WYCHODZĄ! ALE NIE RADZĘ WĄCHAĆ.”

NUMER 25:
STRES

NAPIĘCIE ORAZ PRZYTLĄCZAJĄCA PRESJA SĄ CZĘSTO WYNIKIEM TRUDNEJ SYTUACJI.

„PROSZĘ PANA/PANI, CZULEM SIĘ NAPRAWDĘ KIEPSKO. JAKBYM DŹWIGAŁ WIELKI CIĘŻAR NA PLECACH I PO PROSTU NIE MOGŁEM SIĘ RUSZYĆ. POROZMAWIAŁEM O TYM, JAK SIĘ CZULEM Z RODZICAMI I DOWIEDZIAŁEM SIĘ CZEGOŚ BARDZO CIEKAWEGO, ŻE JEŚLI SPRAWY WYDAJĄ SIĘ TRUDNE I BEZNADZIEJNE, ZAWSZE JEST KTOŚ, KTO MOŻE MI POMÓC... MÓWIŁ PAN/PANI, ŻE WIELU PACJENTÓW ODWIEDZA PSYCHOLOGA, KTÓRY POMAGA CZUĆ SIĘ MNIEJ KIEPSKO... CHCIAŁABYM TEŻ SIĘ WYBRAĆ. MYŚLĘ, ŻE JESTEM GOTOWY, ABY ZNOW CZUĆ SIĘ DOBRZE.”

NUMER 26:
ZWĘŻENIE

ZWĘŻENIE ŚWIATŁA (CZYLI ŚRODKA) JELITA, MOŻE TO PROWADZIĆ DO NIEDROŻNOŚCI JELIT, CO OZNACZA, ŻE JEDZENIE MA PROBLEM LUB NIE MOŻE PRZEJŚĆ PRZEZ JELITA. MOŻE TO POWODOWAĆ WYMIOTY I PROWADZIĆ DO UTRATY MASY CIAŁA.

„CZY TO PRAWDA, ŻE POWAŻNE ZWĘŻENIA MOGĄ PROWADZIĆ DO NIEDROŻNOŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO, KTÓRA POWODUJE, ŻE WYMIOTUJE SIĘ NA ZIELONO? FUJ! ZDECYDOWANIE TEGO NIE CHCĘ!”

NUMER 27:
OBJAWY

BOLI CIĘ ŁOKIEC? ŁASKOCZE CIĘ W NOSIE? BOLI CIĘ GŁOWA ZA KAŻDYM RAZEM, GDY JEDZIESZ NA KARUZELI? WIESZ DLACZEGO TAK JEST? TO OBJAWY. DZIEJE SIĘ TAK, KIEDY TWOJE CIAŁO „CZUJE”, ŻE COŚ JEST INACZĘJ. COŚ, CO Z REGUŁY NIE WSKAZUJE NA CHOROBE TYPU NZJ. NAJCZĘSTSZE OBJAWY NZJ TO BIEGUNKA I BÓL.

„BOLI MNIE BRZUCH, MAM ŚMIERDZĄCĄ BIEGUNKĘ I TRACĘ NA WADZE. JAK MOŻNA POZBYĆ SIĘ MOICH OBJAWÓW?”

NUMER 28:
WRZODY

GDYBYŚ SPOJRZAŁ NA SIEBIE I ZOBACZYŁ OTWARTĄ RANĘ LUB GDYBYŚ ZAIRZAŁ DO WNETRZA SWOJEGO CIAŁA I TAM ZOBACZYŁ OTWARTĄ, PEŁNĄ ŚLIZU RANĘ W TWOICH NIESZCZĘŚLIWYCH JELITACH... TO ZNACZY ŻE MASZ WRZODY. MOGĄ ONE POWODOWAĆ OSTRY BÓL, NIE TAKIE ZWYKŁE „AŁA!” PIERWSZE CO MUSISZ ZROBIĆ, TO UDAĆ SIĘ PROSTO DO SWOJEGO WSPANIAŁEGO LEKARZA I POWIEDZIEĆ:

„AŁA! PROSZĘ COŚ Z TYM ZROBIĆ!”

NUMER 29:
SZCZEPIONIA

WIESZ JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY ŚWIATEM ZE SZCZEPIONKAMI, A ŚWIATEM SPRZĘD STU LAT, BEZ SZCZEPIONEK? TO, ŻE ŻYJEMY! SZCZEPIONKI TO LEKI ZAPOBIEGAJĄCE WYSTĘPOWANIU INFЕКCJI, TO ONE POBUDZAJĄ NASZ ORGANIZM ABY TEN Z KOLEI NAUCZYŁ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, JAK ROZPOZNAWAĆ I ZWALCZAĆ CHOROBY, TAKIE JAK POLIO, CHOROBY, KTÓRE NAPRAWDĘ MOGĄ WYRZĄDZIĆ WIELE SZKÓD. BRAWA DLA PRZECIWCIAŁ! BRAWA DLA SZCZEPIONEK.

„CZY SĄ JAKIEŚ KONKRETNE SZCZEPIONKI, KTÓRE POTRZEBUJĘ GDY MAM NZJ?”

NUMER 30:
PARCIE NA STOLEC

„MUSZĘ IŚĆ, MUSZĘ IŚĆ, MUSZĘ IŚĆ!” NIE, NIE DO PARYŻA, SINGAPURU CZY NA ANTARKTYDĘ, TYLKO DO TOALETY I SPRÓBOWAĆ SIĘ WYPRÓŻNIĆ, ZROBIĆ KUPĘ, CZY JAK TO TAM TERAZ NAZYWAMY... ALE NIC NIE CHCE WYJŚĆ!

„PYTANIE ZA STO PUNKTÓW. DLACZEGO TO UCZUCIE, GDY MUSZĘ CIĄGLE PĘDZIĆ DO TOALETY, MIMO ŻE I TAK NIC NIE CHCE WYJŚĆ, ZOSTAŁO NAZWANE PARCIEM NA STOLEC? DLACZEGO NIE NAZWALI TEGO PROSTO Z MOSTU... FRUSTRACJA!”

CO DALEJ? ETAP 1

KOMUNIKACJA! JAK INACZET TWOJA DRUŻYNA BĘDZIE WIEDZIAŁA, JAK SIĘ CZUJESZ I JAK SOBIE RADZISZ??!

KTO NALEŻY DO TWOJEJ DRUŻYNY? = BARDZO TROSKLIWI LEKARZE SPECJALIŚCI ORAZ TY I TWOJA RODZINA

CO TWOJA DRUŻYNA MUSI ZROBIĆ, BY WSZYSTKO DZIAŁAŁO JAK NAJLEPIEJ? ROZMAWIAĆ I SŁUCHAĆ INNYCH ZE ZROZUMIENIEM, A CO WAŻNIEJSZE, ROZUMIEĆ TO, CO KAŻDA OSOBA TAK NAPRAWDĘ MA NA MYŚLI. WIESZ JAKI JEST NAJLEPSZY SPOŚÓB NA TO, ŻEBY TWOJA DRUŻYNA WIEDZIAŁA JAK SIĘ CZUJESZ I JAK RADZISZ SOBIE Z NZJ? PO PROSTU POWIEDZ IM! SZCZERZE I OTWARCIE. NAWET JEŚLI CZUJESZ SIĘ ŚWIETNIE I ŚWIETNIE SOBIE RADZISZ, TWOJA DRUŻYNA CHCE MIEĆ PEWNOŚĆ, ŻE KIEDY WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU, TO TAK ZOSTANIE, A GDY JEST KIEPSKO, TO BĘDZIE LEPIEJ. PAMIĘTAJ! TO TY JESTEŚ NAJWAŻNIEJSZĄ CZĘŚCIĄ TWOJEJ DRUŻYNY. BEZ CIEBIE TO PO PROSTU NIE DZIAŁA. A KIEDY WSZYSCY RAZEM WSPÓŁPRACUJECIE, WTEDY CZUJESZ SIĘ NAJLEPIEJ. NIE MA CO DO TEGO WĄTPLIWOŚCI!

TWOJA DRUŻYNA MOŻE SKŁADAĆ SIĘ Z WIELU RÓŻNYCH OSÓB, Z KTÓRYCH KAŻDA MA INNĄ ROLĘ:

TWOJA DRUŻYNA



OCZYWIŚCIE TY!

CO DALEJ? ETAP 2

POZNAJ BADANIA, ZWŁASZCZA TE, DZIĘKI KTÓRYM TWÓJ LEKARZ WIE JAK SIĘ CZUJESZ.

ISTNIEJE WIELE BADAŃ, KTÓRE MOŻE WYKONAĆ LEKARZ, ABY OCENIĆ TWOJ STAN ZDROWIA. RÓŻNE BADANIA SĄ ZALECANE RÓŻNYM PACJENTOM. NAJCZĘSTSZE TO PROSTE BADANIA KRWI. NIEKTÓRE Z NICH POMAGAJĄ OKREŚLIĆ WSKAŹNIKI STANU ZAPALNEGO W TWOIM ORGANIZMIE.

JAKIE BADANIA LABORATORYJNE MOŻNA WYKONAĆ?

HEMOGLOBINA I HEMATOKRYT:

MIERZA STĘŻENIE CZERWONYCH KRWINEK W TWOJEJ KRWI

DLACZEGO TO BADAMY?

CZERWONE KRWINKI TRANSPORTUJĄ TLEN W NASZYM ORGANIZMIE. ZBYT MAŁA LICZBA CZERWONYCH KRWINEK PROWADZI DO ANEMII, A TA Z KOLEI POWODUJE ZMĘCZENIE I WYCZERPANIE. ZDARZA SIĘ TO CZĘSTO U OSÓB Z AKTYWNA CHOROBA NZJ.

POZIOMY ALBUMIN:

ALBUMINA TO BIAŁKO KRĄŻĄCE WE KRWI. MA ZA ZADANIE TRANSPORTOWAĆ INNE CZĄSTECZKI PO CAŁYM ORGANIZMIE. KIEDY NZJ JEST AKTYWNE, MOŻE NASTĄPIĆ SPADK POZIOMU ALBUMINY. DLACZEGO? PONIEWAŻ ALBUMINA MOŻE PRZECIEKAĆ DO PRZEWODU POKARMOWEGO, ALBO NASZ ORGANIZM PRODUKUJE JEJ PO PROSTU ZA MAŁO.

OB (ODCZYN BIERNACKIEGO, CZYLI SZYBKOŚĆ OPADANIA KRWINEK) I CRP (STĘŻENIE BIAŁKA C-REAKTYWNEGO)

OB I CRP TO WSKAŹNIKI STANU ZAPALNEGO W ORGANIZMIE. OB TO WSKAŹNIK STANU ZAPALNEGO W ORGANIZMIE, W CZASIE INFЕКCJI, ORGANIZM PRODUKUJE ZNACZNIE WIĘCEJ OKREŚLONYCH BIAŁEK (TZW. BIAŁEK OSTREJ FAZY). BADANIE POLEGA NA POMIARZE SZYBKOŚCI OPADANIA KRWINEK CZERWONYCH (ERYTROCYTÓW) W PRÓBCE KRWI. JEŚLI WE KRWI JEST DUŻO BIAŁEK OSTREJ FAZY, TO POWODUJE TO SZYBSZE OPADANIE ERYTROCYTÓW NA DNO PRÓBÓWKI. SZYBSZE OPADANIE TO PODWYŻSZONE OB. JEŚLI NIE MA WZROSTU IŁOŚCI BIAŁEK OSTREJ FAZY, CZERWONE KRWINKI SPADAJĄ W NORMALNYM TEMPIE, A OB JEST W NORMIE.

CRP TO KOLEJNY WSKAŹNIK STANU ZAPALNEGO W ORGANIZMIE. CRP TO BIAŁKO C-REAKTYWNE, CZYLI JEDNO Z BIAŁEK OSTREJ FAZY, PRODUKOWANE W WĄTROBIE I POJAWIAJĄCE SIĘ WE KRWI JAKO KONSEKWENCJA STANU ZAPALNEGO.

WAŻNE BY WIEDZIEĆ, ŻE OB I CRP NIE SĄ SPECYFICZNE DLA NZJ. OBA WSKAŹNIKI MOGĄ BYĆ PODWYŻSZONE W INNYCH STANACH ZAPALNYCH, NP. W INFЕКCJACH, TAKICH JAK PRZEZIĘCIE.

KALPROTEKTyna W KALE:

KALPROTEKTyna TO BIAŁKO WYSTĘPUJĄCE W KOMÓRKACH ZAPALNYCH. TO MARKER PODOBNY DO OB I CRP, PONIEWAŻ WYKRYWA STAN ZAPALNY W ORGANIZMIE, ALE W PRZECIWIENSTWIE DO OB I CRP JEST SPECJALNIE ZAPROJEKTOWANY DO POMIARU STANU ZAPALNEGO W PRZEWODZIE POKARMOWYM. PODWYŻSZONE STĘŻENIE KALPROTEKTyny W KALE NIE POZWALA ROZRÓŻNIĆ ZWYKŁEJ INFЕКCJI JELITOWEJ OD CHOROBY ZAPALNEJ JELIT. MIMO TEGO JEST TO WSKAŹNIK BARDZO PRZYDATNY W ŚLEDZENIU STANU ZAPALNEGO W NZJ.





DLACZEGO POWINIENES TO WSZYSTKO WIEDZIEĆ?

DLA SIEBIE! IM WIĘCEJ WIESZ, TYM ŚMIELEJ BĘDZIESZ MOGŁ ZADAWAĆ PYTANIA I SŁUCHAĆ ODPOWIEDZI I TYM LEPIEJ BĘDZIESZ PODEJMOWAĆ DECYZJE. A DO TEGO, TY I TWOJA DRUŻYNA BĘDZIECIE NAPRAWDĘ DOBRYM ZESPOŁEM! A STĄD JUŻ TYLKO KROK DO REMISJI.

CZEGO PRZECIEŻ WSZYSCY PRAGNIEMY.

LECZENIE NZJ

CELEM KAŻDEGO LECZENIA NZJ JEST, ABYŚ CZUŁ SIĘ ŚWIETNIE, ŻEBY TWOJE OBJAWY ZNIKŁY, ABYŚ DOBRZE RÓŚŁ I SIĘ ROZWIJAŁ, A WSZYSTKIE WSKAŹNIKI STANU ZAPALNEGO BYŁY W NORMIE. ISTNIEJĄ RÓŻNE TERAPIE POMAGAJĄCE PACJENTOM W OSIĄGNIĘCIU I UTRZYMANIU REMISJI W NZJ. NIEKTÓRZY LUDZIE STOSUJĄ LEKI, INNI TERAPIĘ ŻYWIENIOWĄ, A JESZCZE INNI STOSUJĄ I TO I, TO JEDNOCZEŚNIE. TY I TWÓJ LEKARZ ZDECYDUJECIE, JAKIE LECZENIE JEST DLA CIEBIE NAJLEPSZE!



ŻYWIENIE ENTERALNE (DOJELITOWE) I DIETA

DIETA PŁYNNA PRZEMYSŁOWA

TERAPIA ŻYWIENIOWA W POSTACI PRZEMYSŁOWEJ DIETY PŁYNNIEJ BARDZO DOBRZE SPRAWDZA SIĘ W LECZENIU AKTYWNEJ CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA. JAK TO WYGLĄDA? PACJENT PIJE WYŁĄCZNIE SPECYFICZNĄ MIKSZANKĘ PRZEMYSŁOWĄ PRZEZ 8 DO 12 GODZIN I NIE PRZYJMUJE POKARMÓW STAŁYCH.

DIETA PŁYNNA PRZEMYSŁOWA JEST OBIECUJĄCA. DZIAŁA RÓWNIEM DOBRZE JAK STERYDY (TAK CZĘSTO STOSOWANE W LECZENIU NZJ) ALE MA O WIELE MNIEJ SKUTKÓW UBOCZNYCH. A U PACJENTÓW OBSERWUJE SIĘ LEPSZE WZRASTANIE I SZYBSZE GOJENIE W PRZEWODZIE POKARMOWYM. PO ZAKOŃCZENIU TAKIEJ DIETY, CZĘSTO MAMY DO CZYNNIENIA Z NAWROTOM CHOROBY, CHYBA ŻE WPROWADZONE ZOSTANIE LECZENIE FARMAKOLOGICZNE LUB SPECJALNIE DOPASOWANA DIETA ELIMINACYJNA.

DIETA

DIETA W NZJ JEST BARDZO WAŻNA, DLACZEGO? BO WSZYSTKO, CO JEMY WPŁYWA NA NASZĄ MIKROBIOTĘ JELITOWĄ, CZYLI BAKTERIE ZAMIESZKUJĄCE W NASZYCH JELITACH, A TAKŻE NA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY JELIT. NIEKTÓRZY WYBIERAJĄ INDYWIDUALNĄ DIETOTERAPIĘ W LECZENIU NZJ; INNI STOSUJĄ ZDROWĄ DIETĘ W POŁĄCZENIU Z TERAPIĄ FARMAKOLOGICZNĄ... ŻEBY SIĘ UPEWNIĆ, ŻE CHOROBA JEST POD KONTROLĄ.

DIETA, KTÓRA WYDAJE SIĘ MIEĆ DOBRY WPŁYW NA PACJENTÓW, TO DIETA PEŁNOWARTOŚCIOWA, W KTÓREJ UNIKAMY PRODUKTÓW ZWIEKSZAJĄCYCH STAN ZAPALNY W ORGANIZMIE. CZYLI ZBOŻA, PRODUKTY MLECZNE INNE NIŻ TWARDE SER I JOGURTY FERMENTOWANE PRZEZ 24 GODZINY ORAZ SŁODZIKI INNE NIŻ MIOD. NA POCZĄTKU, WPROWADZENIE ZMIAN W DIECIE MOŻE BYĆ TRUDNE, ALE Z BIEGIEM CZASU WIELE OSÓB JEST W STANIE TEGO DOKONAĆ I RADZI SOBIE ŚWIETNIE! OBECNIE PROWADZI SIĘ WIELE BADAŃ NAD DZIAŁANIEM DIETY I JAK MOŻNA JĄ UŁATWIĆ, ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI, ZAJRZYSZ TUTAJ WWW.NIMBAL.ORG. PODOBNIEM JAK W PRZYPADKU LEKÓW, DIETOTERAPIA MA SWOJE PLUSY I MINUSY.

PACJENCI STOSUJĄCY FARMAKOTERAPIĘ W LECZENIU NZJ, CZĘSTO STOSUJĄ TEŻ ZDROWĄ DIETĘ UBOGĄ W CUKIER, MLEKO I PRZETWORZONĄ ŻYWNÓŚĆ ORAZ BOGATĄ W OWOCE I WARZYWA, ABY WSPOMÓC SWOJĄ MIKROBIOTĘ I UKŁAD ODPORNOŚCIOWY. POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM, ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ, CO JEST DLA CIEBIE ODPOWIEDNIE!

CZASAMI TWÓJ LEKARZ MOŻE ZLECIEĆ „BADANIA RADIOLOGICZNE”. TAKIE JAK ZDJĘCIA RENTGENOWSKIE, BADANIE Z KONTRASTEM BARYTOWYM, TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA, LUB REZONANS MAGNETYCZNY. DZIĘKI NIM TWÓJ LEKARZ MOŻE ZOBACZYĆ, CO DZIEJE SIĘ W TWOIM ORGANIZMIE. BADANIA SĄ SZYBKIE, BEZBOLESNE I TWORZĄ SZCZEGÓŁOWY OBRAZ TWOICH JELIT, NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH, KOŚCI, TKANEK MIĘKKICH I NACZYŃ KRWIONOŚNYCH. CZASAMI TWÓJ LEKARZ MOŻE ZLECIEĆ WYKONANIE GASTROSKOPII I KOLONOSKOPII. TE DWA BADANIA POZWALAJĄ LEKARZOWI ZAJRZEĆ DO ŚRODKA JELIT ZA POMOCĄ SPECJALNEJ DŁUGIEJ RURKI ZAKOŃCZONEJ KAMERKĄ. W TEN SPOSÓB DIAGNOZUJE SIĘ NZJ. A PO WDROŻENIU LECZENIA, DZIĘKI NIM LEKARZ MOŻE SIĘ UPEWNIĆ, ŻE WSZYSTKO JEST OK. NIE MARTW SIĘ, TE BADANIA WYKONUJE SIĘ TYLKO WTEDY, GDY SĄ POTRZEBNE. A W PRZECIWIENSTWIE DO „BADAŃ RADIOLOGICZNYCH” PACJENCI ŚPIĄ PODCZAS GASTROSKOPII I KOLONOSKOPII. FAJNIE, PRAWDA?!

CO JESZCZE POWINIENES WIEDZIEĆ?

PACJENCI Z NZJ MAJĄ RÓŻNE OBJAWY. KAŻDE NZJ JEST WYJĄTKOWE. KAŻDY PACJENT Z NZJ MOŻE MIEĆ INNE OBJAWY. CHOĆ OCZYWIŚCIE ISTNIEJĄ TEŻ PODOBIENSTWA. DZIEJE SIĘ TAK, PONIEWAŻ STAN ZAPALNY MOŻE BYĆ ZLOKALIZOWANY W RÓŻNYCH ODCINKACH PRZEWODU POKARMOWEGO, PACJENCI MOGĄ MIEĆ RÓŻNE NASILENIE STANU ZAPALNEGO I INACZET MOGĄ TO ODCZUWAĆ. DO TEGO, RÓŻNI LUDZIE MOGĄ RÓŻNIE REAGOWAĆ NA LECZENIE. ALE TO WCAŁE NIE OZNACZA, ŻE NIE MOŻEMY UCZYĆ SIĘ Z WZAJEMNYCH DOŚWIADCZEŃ. OCZYWIŚCIE, ŻE MOŻEMY! WAŻNE BY PAMIĘTAĆ, ŻE DOŚWIADCZENIA PACJENTÓW MOGĄ SIĘ BARDZO RÓŻNIĆ!



LEKI

JEST WIELE LEKÓW DOSTĘPNYCH DLA PACJENTÓW Z NZJ. POMAGAJĄ ONE ZMNIJSZYĆ STAN ZAPALNY. W ŁAGODNYM PRZEBIEGU CHOROBY CZĘSTO STOSOWANA JEST NA PRZYKŁAD MESALAZYNA. A GDY CHOROBA JEST BARDZIEJ AKTYWNA, WÓWCZAS MOŻNA ZASTOSOWAĆ LEKI IMMUNOSUPRESYJNE. TE LEKI MOGĄ DZIAŁAĆ NAPRAWDĘ ŚWIETNIE! PRZED WYBÓREM LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO, BARDZO WAŻNE JEST POZNANIE MOŻLIWYCH DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH. ALE PAMIĘTAJCIE, TAK NAPRAWDĘ NAWET POPULARNE LEKI, KTÓRE WSZYSCY PRZYJMUJEMY (NA PRZYKŁAD NA BÓŁ GŁOWY) MAJĄ SKUTKI UBOCZNE, CHOĆ ZWYKLE SĄ ONE BARDZO RZADKIE. ZAPYTAJ SWOJEGO LEKARZĄ, CO JEST DLA CIEBIE NAJLEPSZE I DLACZEGO.

OPRÓCZ KLASYCZNYCH METOD LECZENIA NZJ, ISTNIEJĄ INNE RZECZY, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC



UPORAJ SIĘ ZE STRESEM

KAŻDY SIĘ STRESUJE! NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY TWÓJ STRES JEST SPÓWODOWANY PRZEZ SZKOŁĘ, PRZYJACIOŁ, RODZINĘ, NZJ, CZY COŚ INNEGO, RADZĄC SOBIE Z NIM, MOŻESZ BYĆ PEWNIEN, ŻE POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ. CZASAMI JEDNAK NIE WIADOMO, JAK SOBIE PORADZIĆ I TU WŁAŚNIE NA RATUNEK WKRAČA TWÓJ LEKARZ PROWADZĄCY. PO PROSTU ZAPYTAJ! TWÓJ LEKARZ NA PEWNO ZAPROPONUJE JAKIEŚ ROZWIĄZANIE.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ĆWICZENIA POMAGAJĄ NAM NA WIELE SPOSÓBÓW. NIE MUSISZ BIEGAĆ MARATONÓW, JEŹDZIĆ NA ROWERZE JAK SZURKOWSKI CZY PŁYWAĆ JAK OTYLIA... RÓB TO, CO LUBISZ. ĆWICZENIA WCAŁE NIE MUSZĄ BYĆ INTENSYWNE. UŻYWAJĄC SWOJEGO CIAŁA, MOŻESZ SOBIE POMÓC POCZUĆ SIĘ LEPIEJ I ZDROWIEĆ. PAMIĘTAJ, SPACER TO TAKŻE DOBRY TRENING!



TWOJA CHOROBA TO NIE TY!

PAMIĘTAJ, JESTEŚ WYJĄTKOWY! A NZJ JEST TYLKO NIEWIELKĄ CZĘŚCIĄ CIEBIE. COKOLWIEK WYBIERZESZ, DIETĘ CZY LECZENIE FARMAKOLOGICZNE, NIGDY SAM NIE PRZERYWAJ TERAPII. CZASAMI PACJENCI CZUJĄ SIĘ TAK DOBRZE, ŻE MYŚLĄ, ŻE CHOROBA ZNIKŁA NA ZAWSZE I PRZERYWAJĄ LECZENIE. NIESTETY, NZJ ZWYKLE WTEDY POWRACA, CZASAMI ZE ZWÓJONĄ SIŁĄ I LECZENIE MOŻE BYĆ TRUDNIEJSZE.



ZABAWNY!
MĄDRY!
ODWAŻNY!
KREATYWNY!
WESOŁY!
TOWARZYSKI!
TWÓRCZY!

SPOTKAJMY SIĘ! DOŁĄCZ DO NAS!

TOWARZYSTWO „J-ELITA” CO ROKU ORGANIZUJE SUPER TURNUS REHABILITACYJNY. TO WSPANIAŁE DOŚWIADCZENIE! MOŻESZ SPĘDZAĆ CZAS Z INNYMI DZIEĆMI, KTÓRE TAK JAK TY SĄ ZDOLNE, KREATYWNE, WESOŁE, BYSTRE, A TAKŻE MAJĄ NZJ!



PROFESOR

PROFESOR NIMBAL (NUTRITION IN MEDICINE BALANCED)
NIE JEST ZWYKŁYM PROFESOREM. JEGO MISJĄ JEST
EDUKOWANIE DZIECI I ICH RODZIN O NIESAMOWITYM
WPŁYWIE DIETY NA ZDROWIE TWOJE I TWOJEJ RODZINY.

KOMIKS, KTÓRY TERAZ CZYTASZ I POSTAĆ PROFESORA
NIMBALA POWSTAŁY, ABYŚ MIAŁ DOSTĘP DO EDUKACJI I LEPIEJ
POZNAŁ BADANIA NAD LECZENIEM ŻYWIENIOWYM I DOWIEDZIAŁ
SIĘ DLACZEGO TEN RODZAJ LECZENIA MOŻE BYĆ WŁAŚCIWY
DLA CIEBIE I TWOJEJ RODZINY. PROFESOR NIMBAL, PODOBNI
JAK LEKARZE I TWOJA DRUŻYNA, MAJĄ TYLKO JEDEN CEL:
DBANIE O TWOJE ZDROWIE!

TWÓRCA I AUTOR

DOKTOR DAVID SUSKIND, GASTROENTEROLOG DZIECIĘCY
I PROFESOR PEDIATRII W SZPITALU DZIECIĘCYM W SEATTLE I NA
UNIWERSYTECIE WASZYNGTONSKIM ORAZ PRZYJACIEL PROFESORA
NIMBALA Z DZIECIŃSTWA.

CHOCIAŻ NIE DA RADY PODRÓŻOWAĆ **KIEROWANYM UMYŚŁEM
POJAZDEM ANATOMICZNYM (K.U.P.A.)**, ZA TO MOŻE PROWADZIĆ
OGÓLNOKRAJOWĄ KAMPANIĘ W USA NA RZECZ WŁĄCZENIA TERAPII
ŻYWIENIOWEJ DO OPIEKI KLINICZNEJ NAD PACJENTAMI Z NZJ. EKSPERT
OD CHOROBY JELIT, NA CO DZIEN WALCZY ZE „ZŁYMI” BAKTERIAMI
I WIELE ENERGII POŚWIĘCA OPIECIE KLINICZNEJ NAD PACJENTAMI Z NZJ
ORAZ BADANIU EFEKTÓW LECZENIA ŻYWIENIOWEGO. WIERZY, ŻE
EDUKACJA DAJE SIŁĘ PACJENTOM I ICH RODZINOM I WIERZY W CIEBIE!



ARTYSTA

JASON PIPERBERG JEST ILUSTRATOREM, RYSOWNIKIEM
I GAWĘDZIARZEM, KTÓRY WSPÓŁPRACOWAŁ PRZY PROJEKTACH TAKICH
JAK RAISING DION I CHAMPIONS OF HARA. STWORZYŁ TEŻ WŁASNY
KOMIKS SPACEMAN AND BLOATER. JEST TAKŻE OSOBISTYM STYLISTĄ
PROFESORA NIMBALA.

W 2012 ROKU JASON UKOŃCZYŁ AKADEMIE SZTUK PIĘKNYCH
W FILADELFII UZYSKUJĄC LICENCJAT W DZIEDZINIE ILUSTRACJI. ZAWSZE
KOCHAŁ ILUSTROWANIE, KOMIKSY, SUPERBOHATERÓW, SCIENCE
FICTION, ROBOTY I WSZYSTKO, CO ZWIĄZANE Z NARRACJĄ OBRAZEM
I OPOWIADANIEM HISTORII. OBECNIE MA SWOJĄ WYMARZONĄ PRACĘ
JAKO NIEZALEŻNY ILUSTRATOR W LANCASTER
W STANIE PENSYLWANIA W USA.

TŁUMACZENIE WERSJI POLSKIEJ:

**DAGMARA
CORRIGAN**





NiMBAL
COMICS

78-83-952460-5-0