



**NIMBAL**  
COMICS

DAVID  
**SUSKIND**

JASON  
**PIPERBERG**

DANIELA  
**SERBAN**

GEORGIA  
**TITA**

# BENZILE DESEenate NIMBAL PREZINTĂ PROFESORUL NIMBAL

EXPLORARE ÎN:  
**CROHN ȘI  
COLITĂ**







Creat și  
scris de:  
**DAVID  
SUSKIND**

Design Artistic:  
**JASON  
PIPERBERG**

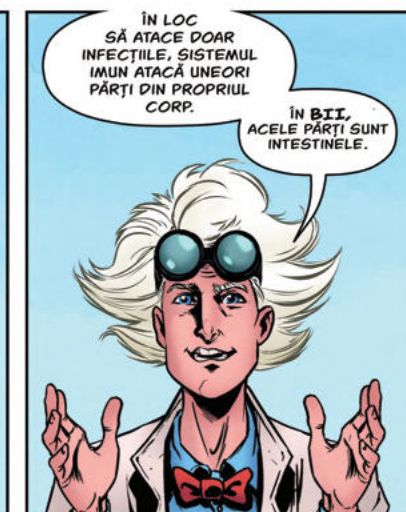
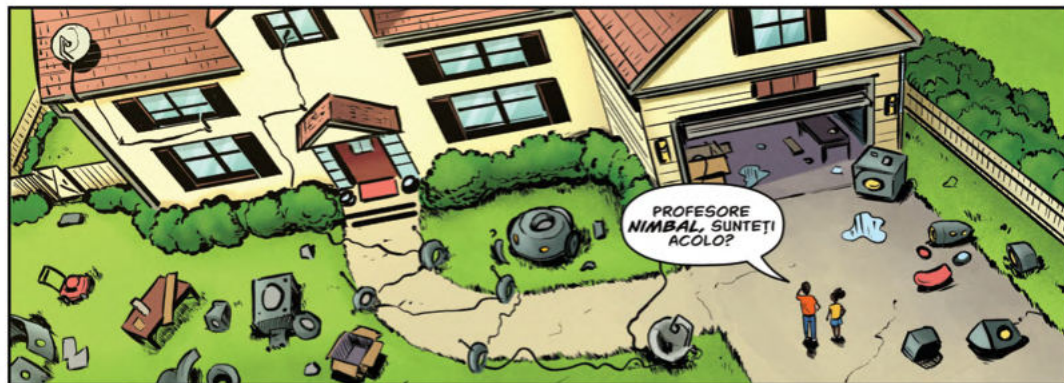
Tradus de:  
**DANIELA  
ȘERBAN și GEORGIA  
TITA**

AM AFLAT DE LA  
**DOCTORUL MEU**  
MOTIVUL PENTRU CARE AM  
AVUT DURERI MARI DE **BURTĂ**:  
AM BOALĂ **INFLAMATORIE**  
INTESTINALĂ.

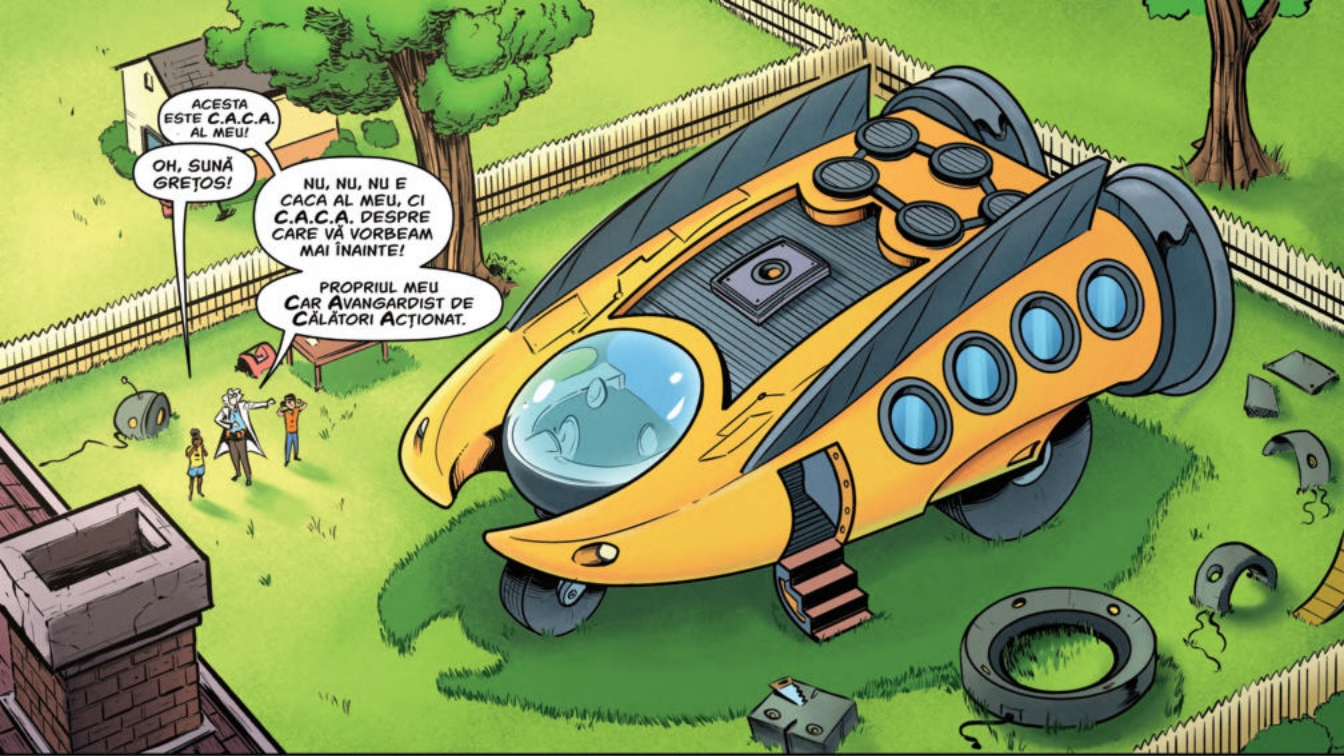
CE-I  
AIA?











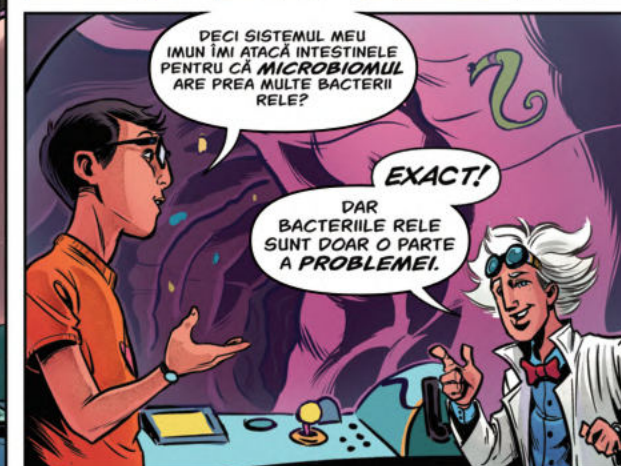
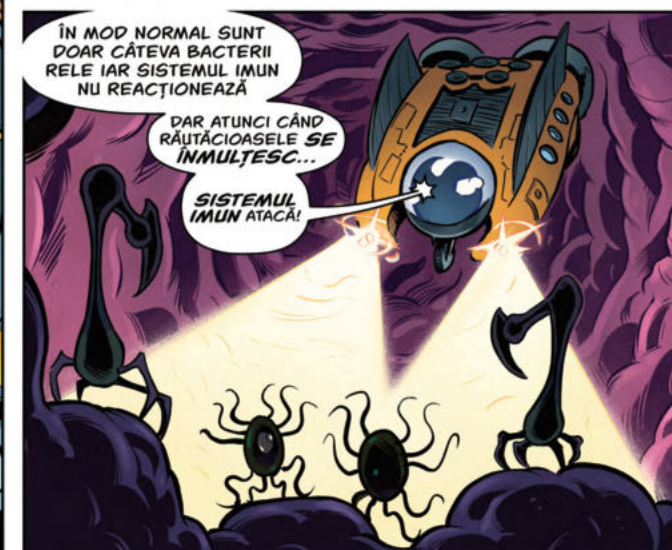
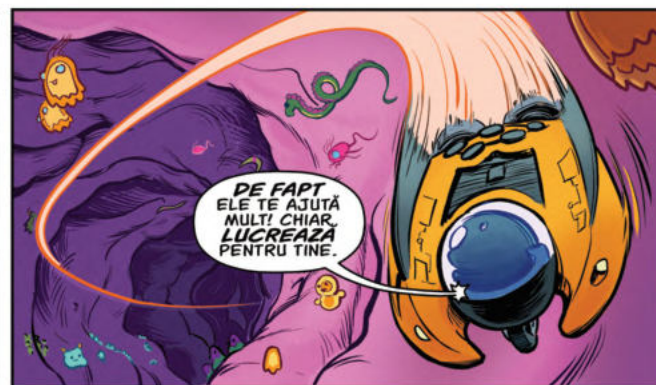




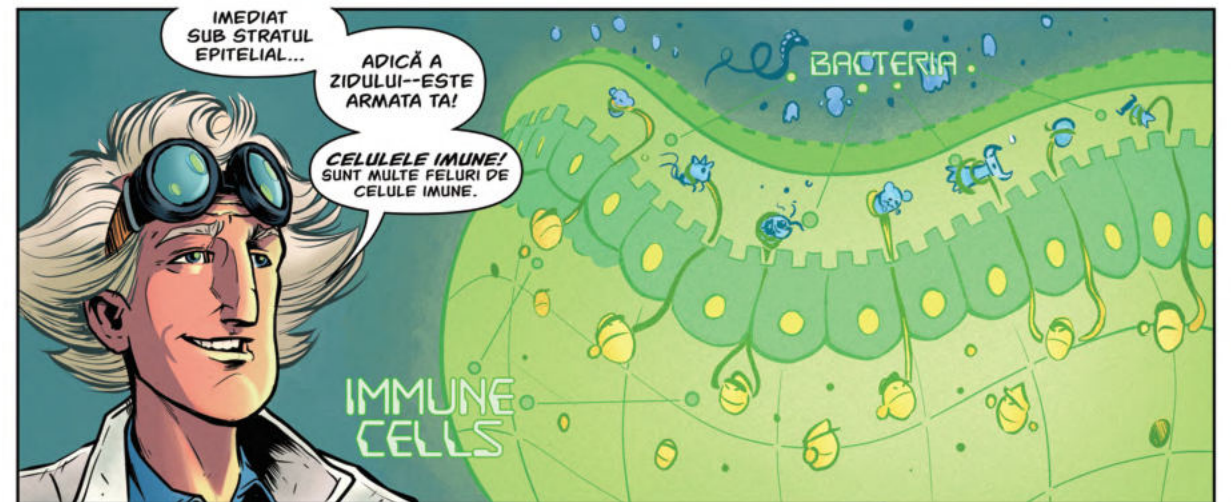
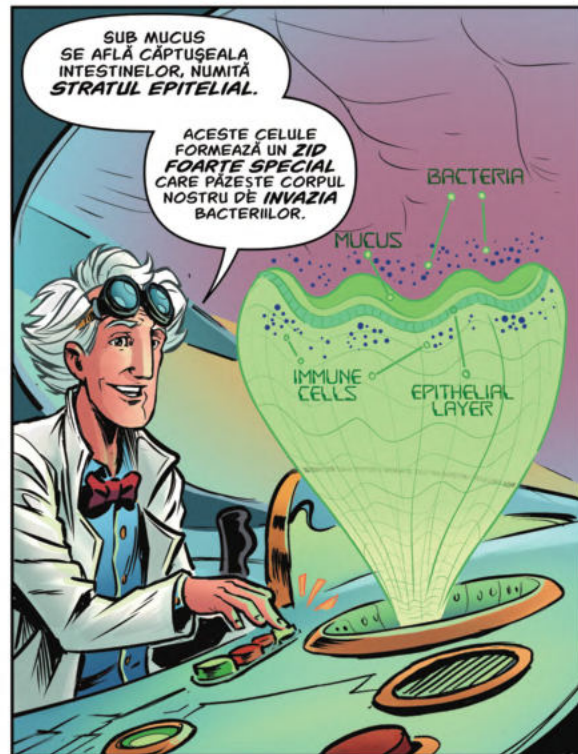
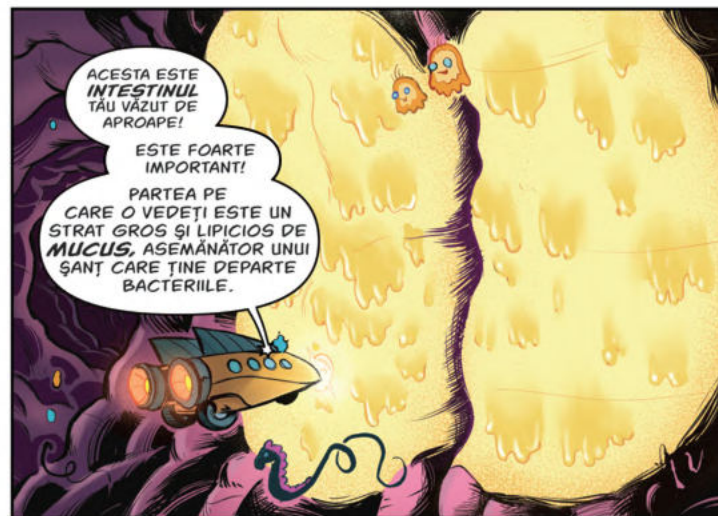
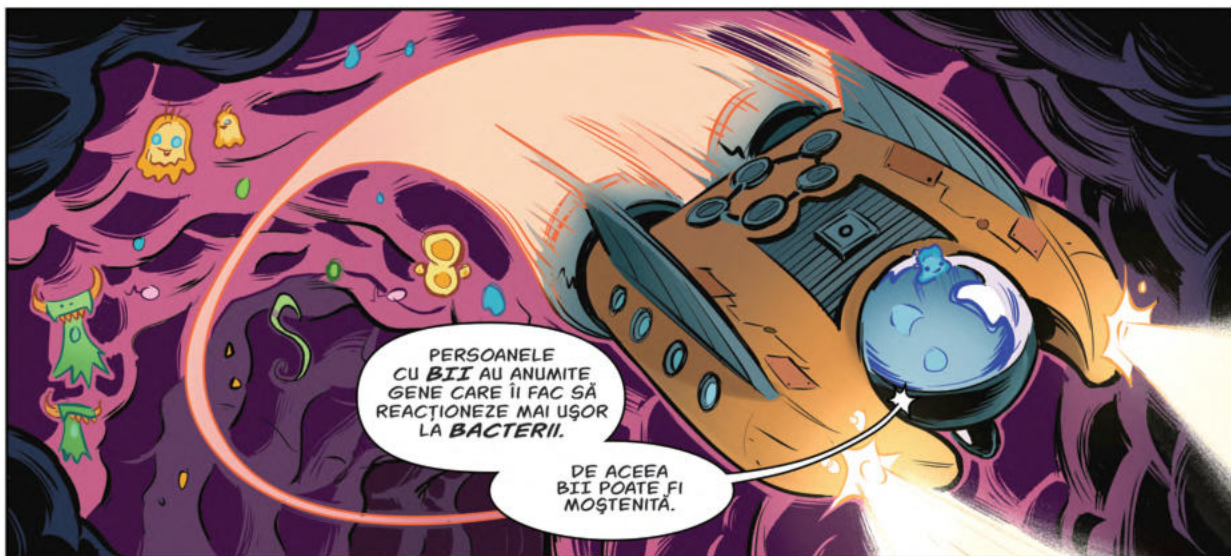
VEDEȚI TOATE ACELE BACTERII?

ÎMPREUNĂ  
ACESTE BACTERII  
FORMEAZĂ  
MICROBIOMUL  
TĂU!

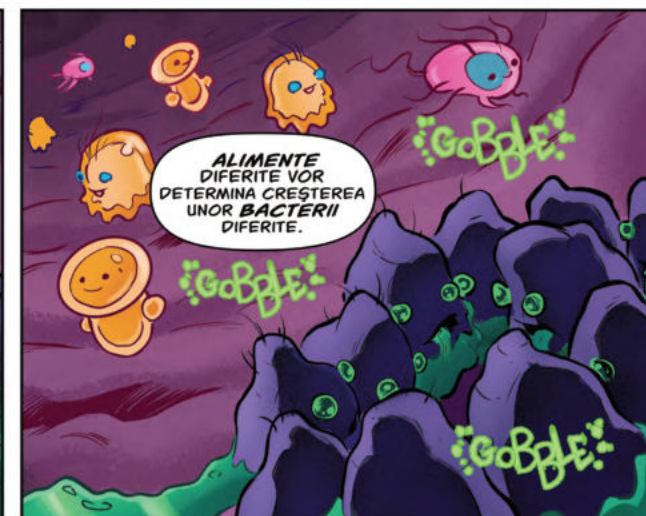
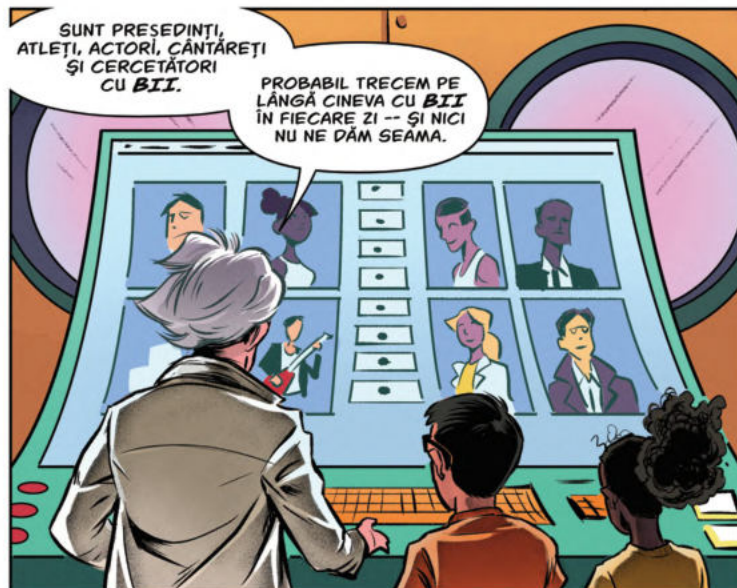




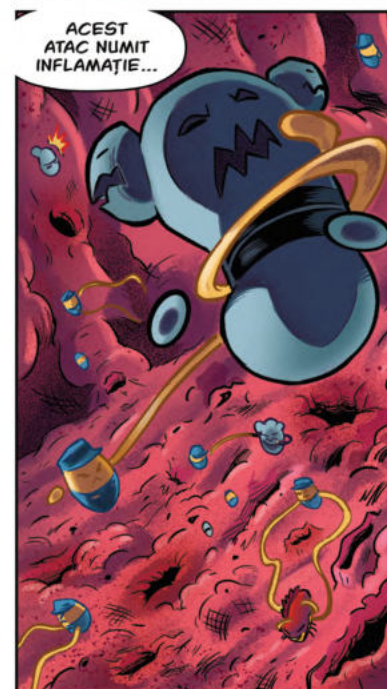
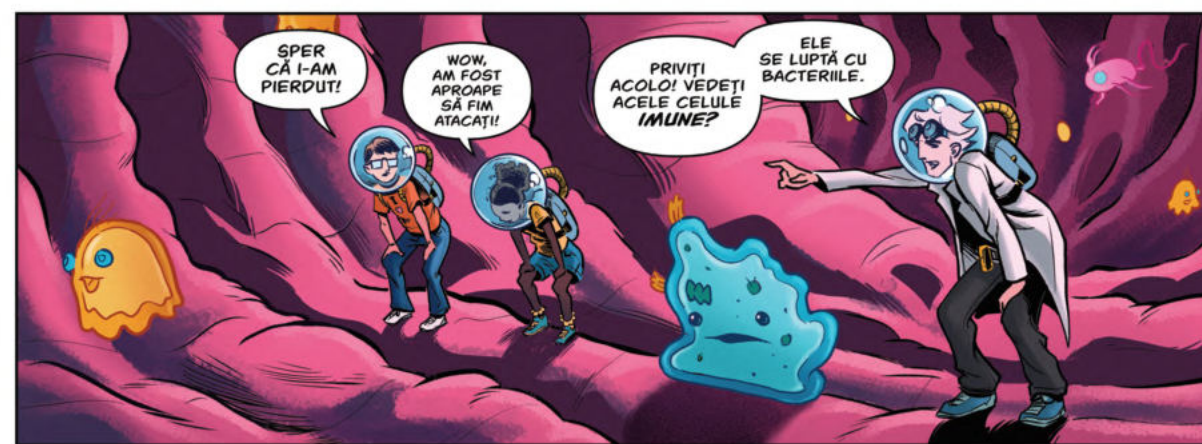
















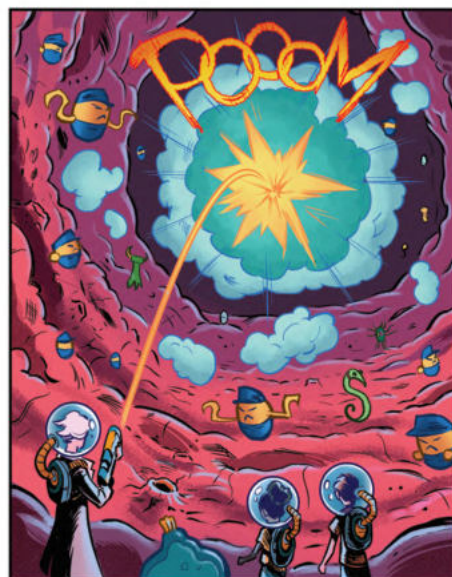
PUTEM SĂ FOLOSIM  
MEDICAMENTE  
PENTRU A CALMA SAU  
RELAXA SISTEMUL  
IMUN.

SAU PUTEM  
FOLOSI O DIETĂ  
FOARTE SPECIALĂ  
PENTRU A SCHIMBĂ  
TIPUL DE BACTERII  
DIN INTESTINE.

SAU PUTEM  
SĂ LE FOLOSIM  
IMPREUNA.

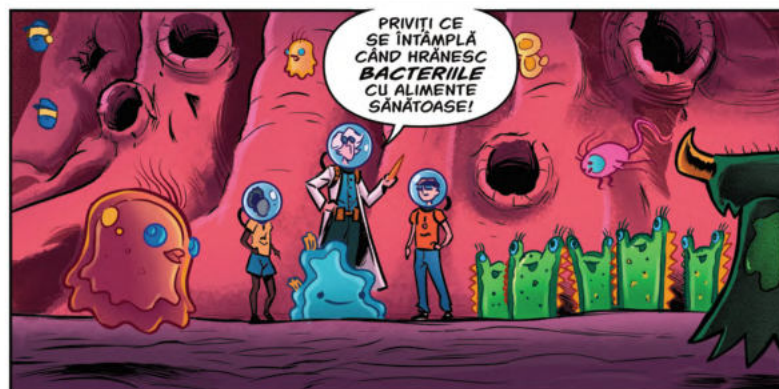


PRIVIȚI CE  
SE ÎNTÂPLĂ  
CÂND PREZINT ACEST  
MEDICAMENT  
CELULELOR  
IMUNE.

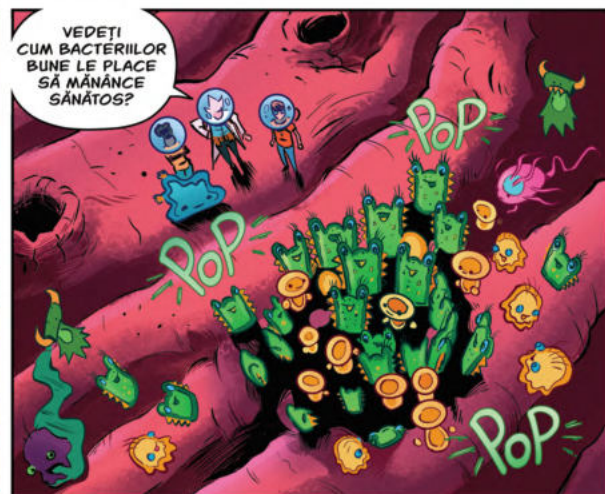


VEDEȚI CUM  
MEDICAMENTUL  
IMBLÂNEȘTE  
SISTEMUL IMUN?

**BACTERIILE**  
SUNT IGNORATE ȘI  
INTESTINUL POATE  
SĂ SE REFACĂ ȘI SĂ  
SE VINDECE.



PRIVIȚI CE  
SE ÎNTÂPLĂ  
CÂND HRĂNESC  
BACTERIILE  
CU ALIMENTE  
SĂNĂTOASE!



VEDEȚI  
CUM BACTERIILOR  
BUNE LE PLACE  
SĂ MÂNÂNC  
SĂNĂTOS?



PRINTR-O  
ALIMENTAȚIE  
SĂNĂTOASĂ, ELE  
POT SĂ CREASCĂ,  
SĂ SE MULTIPLICE ȘI  
SĂ ÎNDEPĂRȚEZE  
BACTERIILE RELE.



PRIVIȚI  
DIN NOU! CE  
SE ÎNTÂPLĂ CU  
SISTEMUL IMUN O  
DATĂ CU SCHIMBAREA  
ÎN TIMP A BACTERIILOR.



VEDEȚI,  
CELULELE IMUNE  
SUNT MAI RELAXATE  
ȘI NU MAI ATACĂ  
BACTERIILE BUNE



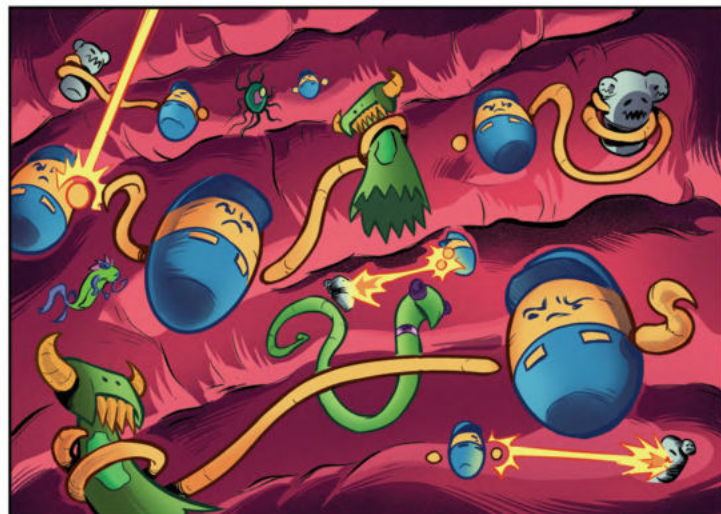
ȘI, IATĂ,  
BACTERIILE RELE  
SUNT MAI PUȚINE ȘI  
MAI BLÂNDE.



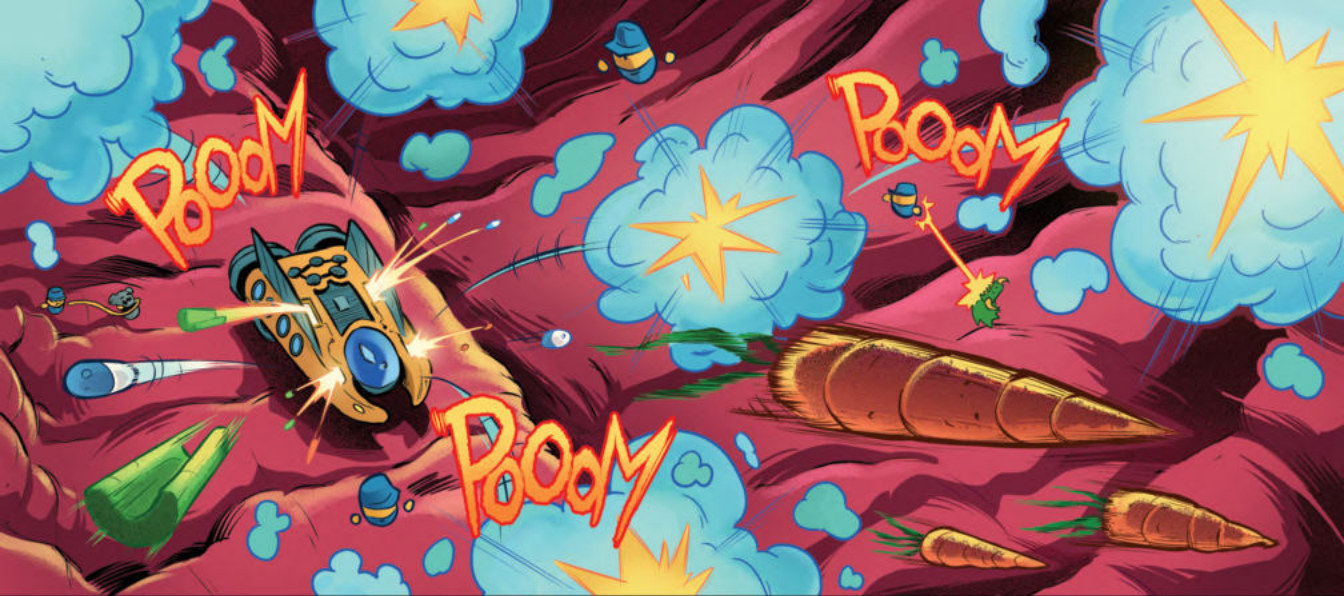
CÂT DE TARE!  
POT SĂ LE DAU  
CEVA DULCE?

OK...  
...DAR NU  
PREA  
MULT!









ȘI IATĂ!



ASTA A FOST  
EXTRAORDINAR!  
DAR CUM PUTEM FI  
SIGURI CĂ NU VOR  
ATACA DIN NOU?



MEDICAMENTELE  
FUNCȚIONEAZĂ  
FOARTE BINE,  
DE OBICEI.

LA FEL  
ȘI DIETA.

UNELE  
PERSOANE FOLOSESC  
MEDICAMENTE, ALTELE  
DIETA IAR ALTELE  
LE FOLOSESC  
PE AMÂNDOUĂ.



OPȚIUNEA DEPINDE  
DE PERSOANĂ, DE CEEA  
CE ARE NEVOIE CORPUL  
ȘI DE CEEA CE ÎȘI  
DOREȘTE FIECARE.

INTERESANT!  
AȚI PUTEA SĂ NE DAȚI  
MAI MULTE EXPLICAȚII  
DESPRE ACESTE  
OPȚIUNI?



FIECARE  
OPȚIUNE ARE  
PROPRIILE  
CARACTERISTICI.

MEDICAMENTELE  
POT AVEA EFECTE ADVERSE,  
ÎN TIMP CE O DIETĂ STRICTĂ  
POATE FI GREU DE URMAT  
DE UNII OAMENI.





ORICARE OPTIUNE ESTE ALEASĂ, E FOARTE IMPORTANT CA PERSOANA SĂ O URMEZE **CU STRICTEȚE**.

AHH, ÎNȚELEGE! MEDICAMENTELE FUNCȚIONEAZĂ DOAR DACĂ LE IEI...

...IAR DIETA ARE EFECT DOAR DACĂ O URMEZI.



EXACT!



ESTE CRUCIAL DE ÎNȚELES CĂ **DEȘI** ATĂȚI CÂȚ ȘI MEDICAMENTELE SUNT TRATAMENTE FOARTE BUNE PENTRU BII...

...NU TOATĂ LUMEA **RĂSPUNDE** LA FEL LA TRATAMENT.



UNEORI, DACĂ MEDICAMENTELE NU FUNCȚIONEAZĂ TOTAL, SE ADAUGĂ DIETA.

SAU DACĂ DIETA NU FUNCȚIONEAZĂ COMPLET, SE ADAUGĂ MEDICAMENTE.



SCOPUL ORICĂRUI TRATAMENT ESTE CA PERSOANA SĂ **SE SIMȚĂ BINE** ȘI SĂ FIE ÎN **REMISIE, COMPLETĂ...**

...ADICĂ SĂ **NU MAI AIBĂ** NICI UN SIMPTOM.



O ALTĂ PARTE IMPORTANTĂ ESTE SĂ FIM SIGURI CĂ INFLAMAȚIA DISPARĂ ÎN **TOTALITATE!**

AM ÎNȚELES!



TOTUL E FOARTE CLAR ACUM!

CE ANUME?

ACUM ȘTIU CE AM DE FĂCUT!



MĂ VOI ÎNȚELEGE CU PĂRINȚII ȘI CU ECHIPA MEDICALĂ ASTFEL ÎNCÂȚ BOALA MEA SĂ ÎNTRE ÎN **REMISIE!** ȘI SĂ RĂMÂNĂ AȘA!

DA!

PENTRU A AFLA MAI MULTE DESPRE **BII**, VORBEȘTE **CU GASTROENTEROLOGUL** TĂU-- DĂȚORUL DE ÎNȚESTINE-- PROPRUL TĂU **PROFESOR NIMBAL!**



IATĂ CUM!

VREI SĂ PARI MAI DEȘTEPT PENTRU DOCTORUL TĂU?

L-AI AUZIT VREODATĂ PE **DOCTORUL TĂU** VORBIND CU PRIETENII SĂI? POTI ÎNTELEGE CEVA DIN CEEA CE EI SPUN? ALTCEVA DECÂT "DA", "NU" ȘI "UNDE ESTE TOALETA"? SĂ RECUNOAȘTEM, DOCTORII POT FOLOSI CUVINTE FOARTE COMPLICATE ȘI FRAZE DE ÎNȚELES. ȚI-AR PLĂCEA SĂ AI O CARTE DE CODURI SECRETE CU AJUTORUL CĂREIA SĂ DECODEZI TOATE ACELE CUVINTE CONFUZE? DE FAPT, PE LÂNGĂ A ÎNȚELEG CUVINTELE MEDICULUI TĂU, CARTEA DE CODURI CUPRINDE ÎNTREBĂRI INTERESANTE PE CARE POTI SĂ LE ADRESEZI ACESTUIA PRIN CARE SĂ ARĂȚI CĂ ÎNTR-ADEVĂR ȘȚII DESPRE CE E VORBA! DECI, SĂ ÎNCEPEM!

DESCIFRÂND BII CU PROFESOR NIMBAL:

# PROFESORUL NIMBAL

NUMĂRUL 1:  
**BOALA INFLAMATORIE INTESTINALĂ (BII)**

**CE ESTE ACEASTA?** DE FAPT, EXISTĂ MAI MULTE BOLI INCLUSE ÎN **BOALA INFLAMATORIE INTESTINALĂ**, DESEORI PRESURTATĂ **BII**. PRINCIPALELE BOLI APARTINÂND **BII** SUNT **BOALA CROHN**, DENUMITĂ ASTFEL, DUPĂ UNUL DINTRE CEI CARE A DESCOPERIT-O, **BURRILL B. CROHN** ȘI CEALALTĂ ESTE **COLITA ULCERATIVĂ**, CARE NU A FOST NUMITĂ DUPĂ **DR. ULCERATIVĂ** SAU **DR. COLITĂ**.

ȘI ACUM SĂ VEDEM CE AU ÎN COMUN CELE DOUĂ BOLI. ÎN AMÂNDOUĂ, **SISTEMUL IMUN**, CEL RESPONSABIL CU APĂRAREA CORPULUI NOSTRU ÎMPOTRIVA **INFECȚIILOR** DATE DE VIRUSURI DE EXEMPLU (RĂCEALA SAU GRIPA), ESTE DAT PESTE CAP. ACEST **SISTEM IMUN** RĂVĂȘIT PRODUCE **STRICĂCIUNI** ÎN PARTEA CORPULUI NUMITĂ **TUB DIGESTIV**. ATACUL SISTEMULUI IMUN ARE CA REZULTAT **INFLAMAȚIA** (VEZI MAI JOS CE SPUN DOCTORII CĂ ESTE **INFLAMAȚIA**). ACEASTA POATE CAUZA DURETE, DIAREE, SCĂDERE ÎN GREUTATE, PRECUM ȘI ALTE SIMPTOME.

DAR **BOALA CROHN** ȘI **COLITA ULCERATIVĂ** SUNT ȘI DIFERITE, CUMVA SE ASEAMÂNĂ CU DOI FRĂȚI GEMENI CARE SEAMÂNĂ LA FAȚĂ, DAR ACȚIONEAZĂ UNEORI DIFERIT. ACESTE BOLI POT AFECTA DIFERITE PĂRȚI ALE TUBULUI DIGESTIV, POT DA DIFERITE SIMPTOME ȘI VOR ARĂTA DIFERIT PENTRU DOCTORUL TĂU. PENTRU A ÎNȚELEG DE CE, **CITEȘTE MAI DEPARTE!**

ȘI ACUM, VREI SĂ PUI O ÎNTREBARE CARE ÎL VA IMPRESIONA REAL PE MEDICUL TĂU? ÎNCEARCĂ ASTA!

"DOCTORE, SUNT FOARTE SUPĂRAT DINTR-UN MOTIV ȘI CRED CĂ AR TREBUI SĂ-L DISCUTĂM. TOCMAI AM AFLAT, DIN ÎNTÂMPLERE, CĂ DOAR ÎN STATELE UNITE SUNT **MILIOANE DE OAMENI** CARE AU **BII**. DESTUL DE MULTĂ **BII**, NU? ȘI, ÎN PLUS, TOT MAI MULȚI OAMENI FAC ACESTE BOLI. POATE CĂ A SOSIT TIMPUL CĂ ÎMPREUNĂ SĂ ÎNCEPEM SĂ AFLĂM DE CE LUCRURILE MERG AȘA ȘI APOI SĂ FACEM CEVA ÎN PRIVINȚA ACEASTA. DACĂ LUCRĂM ÎMPREUNĂ CRED CĂ VOM PUTEA SCHIMBA CĂTEVA LUCRURI. CE PĂRERE AVEȚI?"

NUMĂRUL 2:  
**BOALA CROHN**

ESTE UNA DINTRE BOLILE INFLAMATORII INTESTINALE. ÎN **CROHN**, SPRE DEOSEBIRE DE **COLITA ULCERATIVĂ**, **INFLAMAȚIA** SE POATE GĂSI ÎN **ORICARE PARTE A TUBULUI DIGESTIV**, ATĂT ÎN INTESTINUL SUBȚIRE, CĂT ȘI ÎN CEL GROS. CUM AFLĂ OAMENII, DE OBICEI, CĂ AU **BOALA CROHN**? PUN PARIU CĂ ȘȚII DEJA! DURETILE DE BURȚĂ, DIAREEA, SCĂDEREA ÎN GREUTATE SUNT DOAR CĂTEVA DINTRE POSIBILELE SIMPTOME. DAR SĂ NU UITĂM CĂ FIECARE ESTE UNIC! ATĂT SIMPTOMELE, CĂT ȘI INTENSITATEA LOR, DEPIND DE **FIECARE PERSOANĂ** ÎN PARTE ȘI DE FELUL ÎN CARE **BOALA CROHN** SE MANIFESTĂ.

UITE O ÎNTREBARE INTERESANTĂ: **BOALA CROHN** ATACĂ DOAR PERSOANELE OBISNUITE? **NICI GÂND!** DECÂT DACĂ CONSIDERI UN PREȘEDINTE AL U.S.A. CA FIIND O PERSOANĂ OBISNUITĂ, CĂ ȘI **PREȘEDINTELE DWIGHT DAVID EISENHOWER**. ACEST BĂRBAT NU A FOST DOAR **PREȘEDINTELE STATELOR UNITE ALE AMERICII** ȘI UN **GENERAL DE 5 STELE**, DAR A AVUT ȘI **BOALA CROHN**. AM VRUT DOAR SĂ MENȚIONEZ ACEST LUCRU, ÎN CAZUL ÎN CARE TE GÂNDEAI CĂ **BOALA CROHN** TE VA ÎMPIEDICA SĂ DEVII PREȘEDINTE. DECI, **NU AI NICI O SCUZĂ!**

NUMĂRUL 3:  
**COLITA ULCERATIVĂ (CU)**

ACUM AJUNGEM LA **COLITA ULCERATIVĂ** SAU **CU**, CELĂLTAL TIP IMPORTANT DE **BII**. PRIVEȘTE IMAGINEA TUBULUI DIGESTIV DE PE PAGINA URMĂTOARE. OBSERVI ACEL TUB CURBAT, ONDULAT? ACELA E CUNOSCUȚ DREPT **INTESTIN GROS** SAU, MAI ȘTIINȚIFIC, COLON. ACELA E LOCUL UNDE ATACĂ **SISTEMUL IMUN** ÎN **CU**.

**CU** ATACĂ ÎN MOD DIFERIT, DEPINZÂND DE PERSOANĂ. ÎN CAZUL UNORA, **CU** PRODUCE O **INFLAMAȚIE CONTINUĂ** CARE ÎNCEPE DE LA **ANUS** (MĂ GÂNDESC CĂ ȘȚII UNDE SE AFLĂ, NU? DACĂ NU, PRIVEȘTE LA IMAGINEA DE PE PAGINA URMĂTOARE) ȘI SE EXTINDE DE-A LUNGUL ÎNTREGULUI **COLON**, NUMITĂ **PANCOLITĂ**. ÎN ALTE CAZURI, **INFLAMAȚIA** SE OPREȘTE MAI REPEDE, AFECTÂND DOAR O PARTE DIN **COLON**. LA ALȚII, **INFLAMAȚIA** SE MANIFESTĂ DOAR LA NIVELUL RECTULUI ȘI POARTĂ NUMELE DE **PROCTITĂ**. SIMPTOMELE CU POT FI **SÂNGELE ÎN SCAUN**, **DIAREEA**, **CRAMPELE** ȘI, IA AMINTE, **TENESMELE!** UN CUVÂNT NOU CU CARE ÎL POTI IMPRESIONA PE **MEDICUL TĂU!** (DACĂ NU ȘȚII CE ÎNSEAMNĂ **TENESME**, NU TE ÎNGRIȚORA...VEI GĂSI RĂSPUNSUL PE PAGINILE URMĂTOARE).

DECI... VREI SĂ ÎL IMPRESIONEZI PE MEDICUL TĂU ȘI, ÎN ACELAȘI TIMP, SĂ ÎL/O FACI SĂ SE SIMȚĂ FOARTE BINE? **SPUNE DOAR ATĂT:**

"DOCTORE, ȘTIAI CĂ **PREȘEDINTELE KENNEDY** A AVUT **COLITĂ ULCERATIVĂ**? TE-AȘ FI RECOMANDAT SĂ ÎI FI MEDIC! PĂCAT CĂ NU AI FOST ACOLO SĂ ÎL TRATEZI!"

TUBUL TĂU DIGESTIV!



NUMĂRUL 4:  
**COLITA NECLASIFICATĂ (CN)**

STABILIREA DIAGNOSTICULUI DE **BII** SE ASEAMÂNĂ CU REZOLVAREA UNUI **PUZZLE**. IMAGINEAZĂ-ȚI CĂ EȘTI DOCTOR ȘI ȚI VINDE UN PACIENT NOU, PE CARE VREI SĂ ÎL AJUȚI ÎN CEL MAI BUN MOD. DAR PENTRU ACEST PACIENT PIESELE DE PUZZLE PENTRU **BOALA CROHN** NU POTRIVESC PERFECT ȘI NICI CELE PENTRU **COLITA ULCERATIVĂ**. STAI ȘI TE GÂNDEȘTI "OARE E **BOALA CROHN**? OARE E **COLITA ULCERATIVĂ**? **NU SUNT FOARTE SIGUR.**" PENTRU CĂ, SĂ SPUNEM ADEVĂRUL, NU E TOT TIMPUL **100% CLAR** CARE DINTRE ELE ESTE. DECI, CE AR FACE UN MEDIC BUN? AR FOLOSI UN ALT NUME CARE SĂ DESCRIE SITUAȚIA!

ȘI, MULȚUMITĂ UNOR **MEDICI INGENIOȘI**, A APĂRUT DIAGNOSTICUL DE: "**COLITĂ NECLASIFICATĂ**! DECI, DACĂ ACESTA E DIAGNOSTICUL TĂU, SPUNE: "**DA! DA!**" TRATAMENTUL BUN E PE DRUM!

APOI SPUNE-I DOCTORULUI TĂU: "**DOCTORE, EȘTI UN DETECTIV FOARTE BUN! ȘȚIU CĂ ÎNCĂ NU AI AFLAT DACĂ AM **CROHN** SAU **COLITĂ ULCERATIVĂ**, DAR ASTA CONTEAZĂ MAI PUȚIN, FIINDCĂ ȘȚIU CĂ AI MARE GRIJĂ DE MINE! MULȚUMESC!**"

NUMĂRUL 5:  
**ABCESUL.**

**CE O FI?**  
O ZONĂ DIN CORP **UMFLATĂ**, PUFOASĂ, PLINĂ CU PUROI.

"DOCTORE, MAI ȘȚII **ABCESUL** PE CARE ÎL AM? TOCMAI AM AFLAT CĂ E PLIN DE **PUROI** FORMAT DIN **CELELE IMUNE MOARTE**. BLEAH! VREAU DOAR SĂ SPUN: MULȚUMESC CERULUI PENTRU **ANTIBIOTICE**! NICI NU VREAU SĂ MĂ GÂNDESC CUM ERA PE VREMEA CÂND NU EXISTAU!"

NUMĂRUL 6:  
**ANEMIE.**

**CE O FI?**  
CELELE ROȘII DIN SÂNGE TRANSPORTĂ **OXIGENUL** PRIN ÎNTREGUL CORP. DAR UNEORI ACESTEA NU SUNT SUFICIENTE. ȘI ACEASTA E DE FAPT **ANEMIA**. EȘTI OBOSIT, TE TĂRĂȘTI **FĂRĂ ENERGIE** ȘI TE SIMȚI CHIAR RĂU.

**DE CE APARE?**  
SE POATE ÎNTÂPLA ATUNCI CÂND **SÂNGEREZI MULT**, CÂND **INFLAMAȚIA** E IMPORTANTĂ SAU CÂND NU MÂNÂNCI SUFICIENTE **ALIMENTE** CARE CONȚIN **VITAMINE ȘI MINERALE**, PRECUM CELE CU FIER.

"DOCTORE, ȘȚII CÂT DE RĂU MĂ SIMȚ? NICI MĂCAR NU AM REUȘIT SĂ MĂ UIT LA TV ASEARĂ. AȘA CEVA NU MI S-A MAI ÎNTÂPLAT **NICIODATĂ!** UITE CE MĂ GÂNDESC EU ȘI SPUNE-MI DACĂ AM DREPTATE. PUN PARIU CĂ ANALIZELE MELE ARATĂ **ANEMIE!** AȘA E? ȘȚIAM EU!"

MEDICUL TĂU VA FI FOARTE, FOARTE IMPRESIONAT! ȘI PE **BUNĂ DREPTATE!**

NUMĂRUL 7:  
**ARTRALGIA.**

UN CUVÂNT FOARTE **POMPOS** PENTRU A SPUNE DURETE ÎN ARTICULAȚII. ȘȚII TU, ÎN **GENUNCHI**, **COATE**, **DEGETE** DE LA MÂINI ȘI DE LA PICIOARE. ALERGI SPRE POARTĂ ȘI **GENUNCHII** TĂI STRIGĂ DE DURETE? DA, **ARTRALGIA!**

NUMĂRUL 8:  
**ARTRITA.**

**INFLAMAȚIA ȘI ÎNȚEPENIREA ARTICULAȚIILOR. DE CE? BUNĂ ÎNTREBARE!** ÎNTREABĂ-L PE MEDICUL TĂU:

"DOCTORE, CUM POATE **BOALA MEA INFLAMATORIE INTESTINALĂ** SĂ AIBĂ CEVA CU **ARTICULAȚIILE CARE MĂ DOR?** ELE SUNT AȘA DE DEPARTE DE **INTESTIN** ÎNCÂT AI ZICE CĂ NICI MĂCAR NU SE CUNOSC."

NUMĂRUL 9:  
**DESHIDRATAREA**

GÂNDEȘTE-TE LA **MAREA ARAL!** CAUTĂ DESPRE EA ȘI VEI AFLA CĂ UN BAZIN ALTĂDATĂ PLIN CU, BINEÎNȚELES, **APĂ**, E ACUM DEȘERT. LA FEL ȘI NOI. AVEM NEVOIE DE APĂ ÎN CORPUL NOSTRU IAR DACĂ NU AVEM **SUFICIENTĂ**, NU E DE BINE.

"DOCTORE, ÎMI SIMȚ BUZELE USCATE, CRED CĂ SUNT **DESHIDRATAT**. DE CE?"



NUMĂRUL 10:  
DIAREEA.

SĂ RECUNOAȘTEM! NU E NICIODATĂ PLĂCUTĂ! E O STARE ÎN CARE TOT FACI CACA, ȘI IARĂȘI FACI, ȘI IARĂȘI MAI MULT ȘI CACA DEVINE MAI APOS.

NUMĂRUL 11:  
FISTULA.

O LEGĂTURĂ ÎNTRE DOUĂ ZONE, CARE NU AR TREBUI SĂ EXISTE. SEAMĂNĂ CU UN TUNEL FOARTE MIC CARE UNEȘTE CELE DOUĂ ZONE, DE EXEMPLU ÎNTESTINUL DE ANUS. ACEST LUCRU POATE APĂREA ÎN BOALA CROHN.

NUMĂRUL 12:  
PUSEU

SĂ NE PREGĂTIM PENTRU O LECȚIE! ATUNCI CÂND SPUNEM PUSEU, ÎN GENERAL NE GÂNDIM LA CEVA CARE DEVINE MAI MARE, DE EXEMPLU: PUSEU DE CREȘTERE SPUNEM ATUNCI CÂND CINEVA CREȘTE ÎN ÎNĂLȚIME. UȘOR DE ÎNȚELES, AȘA-Î? DAR ÎN BII UN PUSEU NU E CEVA FOARTE BUN, FIINDCĂ ATUNCI CÂND AI UN PUSEU, SIMPTOMELE REAPAR SAU DEVIN MAI PUTERNICE DINTR-O DATĂ.

"ASTFEL, ÎI SPUI MEDICULUI TĂU: DOCTORE, MĂ SIMTEAM CHIAR FOARTE BINE, DAR DINTR-O DATĂ DIAREEA ȘI DURERILE DE BURTĂ AU REAPĂRUT, ÎNCEP SĂ MĂ SIMT FOARTE RĂU. CREZI CĂ E UN PUSEU AL BOLII MELE?"

NUMĂRUL 13:  
GENELE.

SUNT CONVINS CĂ ȘTII CE SUNT! NUMITE ȘI ADN-UL NOSTRU, ELE DETERMINĂ CINE SUNTEM ȘI CUM ARĂTĂM: ÎNĂLȚIMEA, CULOAREA OCHILOR, LUNGIMEA DEGETELOR, FORMA NASULUI ȘI, SĂ RECUNOAȘTEM, DACĂ AVEM RISC SĂ FACEM SAU NU BII. LE MOȘTENIM DE LA PĂRINȚII NOSTRI, CARE LE-AU MOȘTENIT DE LA PĂRINȚII LOR. ȘI TOT AȘA DE LA ÎNCEPUTUL LUMII. ELE NE AJUTĂ SĂ FIM CINE SUNTEM.

"DOCTORE, DEȘI GENELE SUNT UNUL DINTR-E MOTIVELE PENTRU CARE AM FĂCUT BII, TOTUȘI, ÎMI PLECE CINE SUNT, MAI ALES ACEA PARTE DIN MINE CARE ATUNCI CÂND AM O PROBLEMĂ, VREA SĂ O REZOLVE CONSTRUCTIV! NU ȘTIU DACĂ E DETERMINATĂ DE GENELE MELE SAU NU, DAR ÎMI PLECE MULT!"

NUMĂRUL 14:  
SISTEMUL IMUN ȘI RĂSPUNSUL IMUN.

SISTEMUL IMUN ESTE MECANISMUL DE PROTECȚIE AL CORPULUI NOSTRU. ACTIVAREA ACESTUI MECANISM SE NUMEȘTE RĂSPUNS IMUN. ACEST ATAC IMUN ARE LOC ASUPRA CELULELOR STRĂINE SAU A SUBSTANȚELOR CARE SUNT CONSIDERATE DUSMANE CORPULUI, INCLUSIV ASUPRA "BACTERIILOR RELE" DIN BII.

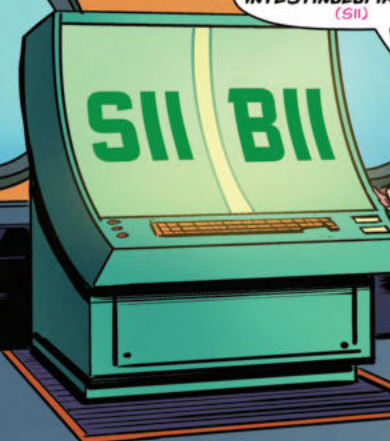
"DOCTORE, ȘTII CU CE ÎMI ASEMĂN SISTEMUL IMUN? CU ARMATA MEA PERSONALĂ, DE SERVICIU ÎN CORPUL MEU 24/7!"

NUMĂRUL 15:  
INFLAMAȚIA

E DUREROASĂ! INFLAMAȚIA PRODUC PROBLEME IMPORTANTE ÎN BII. DAR, ARE ȘI UN ROL DE PROTECȚIE. E RĂSPUNSUL CORPULUI ÎN LUPȚA CONTRA INFECȚIILOR. INFLAMAȚIA ESTE UN RĂSPUNS BIOLOGIC FOARTE COMPLEX AL CORPULUI. ÎN BII, CELULELE IMUNE REACȚIONEAZĂ ÎMPOTRIVA LUCRURILOR NOCIVE, PRECUM BACTERIILE RELE, ȘI PRODUC INFLAMAȚIE ÎN ÎNTESTIN ȘI DURERE.

"DOCTORE, AI AVUT DREPTATE! ACEASTĂ INFLAMAȚIE M-A FĂCUT SĂ MĂ SIMT RĂU. ÎȚI MULȚUMESC CĂ MI-A VORBIT CU MINE ȘI MI-AI EXPLICAT CE AVEM DE FĂCUT PENTRU A O TRATA, PENTRU CĂ CEVA TREBUIE FĂCUT!"

NUMĂRUL 16:  
SINDROMUL  
INTESTINULUI IRRITABIL.  
(SII)



SII POATE FI CONFUNDAT CU BII, DAR SUNT FOARTE DIFERITE. SPRE DEOSEBIRE DE BII, SII NU ESTE O BOALĂ, NU E PRODUS DE SISTEMUL IMUN. DE FAPT, SE REFERĂ LA NIȘTE INTESTINE FOARTE SENSIBILE. CRAMPELE ȘI DIAREEA CARE APAR SUNT TRATATE FOARTE DIFERIT FAȚĂ DE BII, DAR...DACĂ AI CRAMPE ȘI DIAREE, AI NEVOIE DE DOCTORUL TĂU PENTRU A-ȘI DA SEAMA CINE ÎȚI PRODUC ACESTE SIMPTOME.

"OK, AM ÎNȚELES ASTA, DOCTORE, DAR ÎATĂ O ÎNTREBARE DE MILIOANE: CUM NE DĂM SEAMA DACĂ E BII SAU SII? ASTA CHIAR AȘ VREA SĂ ȘTIU!"

NUMĂRUL 17:  
-ITĂ.

CE ESTE ACEST -ITĂ? ESTE O TERMINAȚIE DIN MEDICINĂ CARE SE ADAUGĂ LA SFÂRȘITUL CUVINTELOR PENTRU A ARĂTA CĂ ESTE VORBA DESPRE O INFLAMAȚIE A UNUI ORGAN PRECUM ILEITĂ, COLITĂ, PANCOLITĂ, APENDICITĂ. AȘA CĂ:

ILEITĂ: SE NUMEȘTE INFLAMAȚIA ILEONULUI  
COLITĂ: SE NUMEȘTE INFLAMAȚIA COLONULUI  
PANCOLITĂ: SE NUMEȘTE INFLAMAȚIA ÎNTREGULUI COLON  
PROCTITĂ: SE NUMEȘTE INFLAMAȚIA RECTULUI (NU ȘTIU EXACT DE CE NU E RECTITĂ...DAR DE ACEEA MEDICINA E COMICĂ UNEORI!)

"DOCTORE, ÎMI ESTE PERMIS SĂ SPUN, ATUNCI CÂND PĂRINȚII MEI SE SUPĂRĂ ȘI DEVIN ROȘII LA FAȚĂ, CĂ SUFERĂ DE PĂRINȚITĂ?"

NUMĂRUL 18:  
MICROBIOMUL.

MICROBIOMUL DESCRIE COMUNITATEA MICROORGANISMELOR DIN CORPUL NOSTRU. MAI EXACT, BACTERIILE ȘI TOATE ACELE FIINȚE PE CARE LE OBSERVI DOAR CU MICROSCOAPE MARI ȘI SCUMPE. ELE TRĂIESC, CRESC, SE ÎNMULȚESC ÎN NOI, FĂRĂ CA SĂ PLĂTEASCĂ MĂCAR CHIRIE.

"DOCTORE, ȘTIAI CĂ ÎN ÎNTESTINUL MEU SUNT TRILIOANE DE BACTERII? VOI AVEA MULT DE MUNCĂ. TREBUIE SĂ LE DAU TUTUROR CÂTE UN NUME. PAI, DACĂ TRĂIESC ÎN MINE, AR TREBUI SĂ ÎNCEPEM SĂ NE CUNOAȘTEM MAI BINE, NU?"

NUMĂRUL 19:  
OBSTRUCȚIA.

CA ATUNCI CÂND CEVA S-A BLOCAT, ÎN BII, ATUNCI CÂND ESTE PREA MULTĂ INFLAMAȚIE SAU PREA MULTE CICATRICI, ÎNTESTINUL SE POATE BLOCA SAU OBSTRUA ȘI MÂNCAREA NU MAI POATE TRECE PRIN EL.

"DOCTORE, MI-AI SPUS CĂ DACĂ VOI AVEA VĂRSĂTURI VERZI, AR PUTEA FI DIN CAUZA OBSTRUCȚIEI. ÎMI PARE RĂU, CĂCI AM O BLUZĂ VERDE CARE ÎMI PLĂCEA MULT, DAR ACUM...CÂND DOAR MĂ UIT LA EA...SĂ FIU SINCER...NU MAI POT SĂ O PORT."

NUMĂRUL 20:  
REMISIA.

ATUNCI CÂND ORICE SIMPTOM AL BII A DISPĂRUT COMPLET, VEI SPUNE PROBABIL ZĂMBIND: "DOCTORE, MĂ SIMT EXCELENȚ! WOW!"

NUMĂRUL 21:  
REMISIA (PARTEA A 2-A: ANALIZĂ ȘI VINDECAREA INTESTINALĂ)

MEDICUL TĂU VREA SĂ TE SIMȚI BINE, DAR MAI EXISTĂ O LATURĂ A REMISIEI COMPLETE IAR ACEEA E DE A SE ASIGURA CĂ ANALIZELE TALE SUNT NORMALE ȘI CĂ ÎNTESTINUL S-A VINDECAT COMPLET!

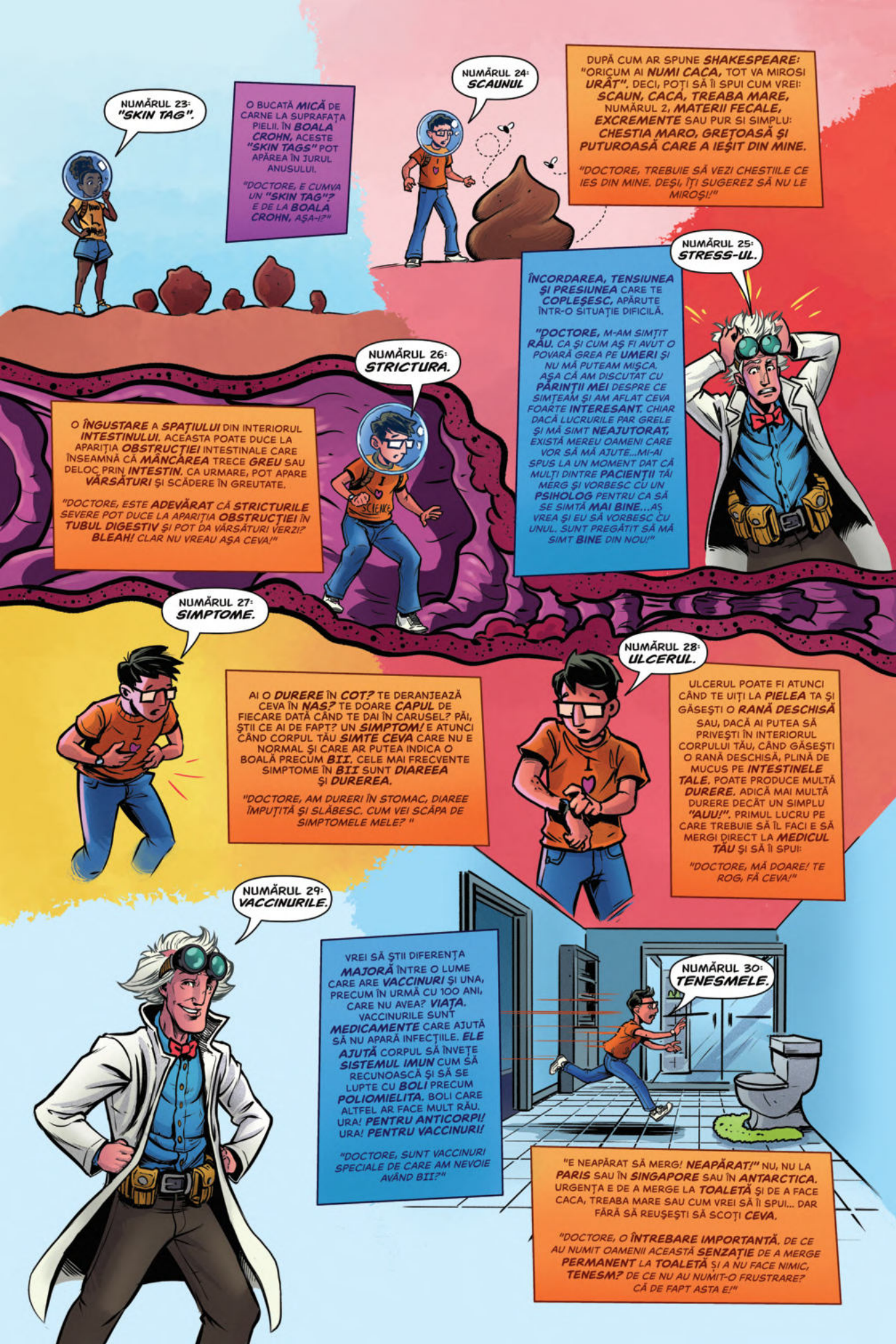
ATUNCI VEI PUTEA SPUNE: "ȚI-AM SPUS, DOCTORE!"

NUMĂRUL 22:  
RECĂDEREA.

DAR, CÂND EȘTI ÎN REMISIE ȘI DINTR-O DATĂ TOATE SIMPTOMELE REAPAR, ATUNCI MAI PROBABIL VEI SPUNE: "OFF!"

ȘI VEI ADĂUGA: "DOCTORE, HAIDE SĂ DISCUTĂM. CE VOM FACE PENTRU A NE ASIGURA CA VOI FI BINE?"





NUMĂRUL 23:  
"SKIN TAG".

O BUCATĂ MICĂ DE CARNE LA SUPRAFAȚA PIELII, ÎN BOALA CROHN, ACESTE "SKIN TAGS" POT APĂREA ÎN JURUL ANUSULUI.  
"DOCTORE, E CUMVA UN "SKIN TAG"? E DE LA BOALA CROHN, AȘA-Î?"

NUMĂRUL 24:  
SCAUNUL

DUPĂ CUM AR SPUNE SHAKESPEARE:  
"ORICUM AI NUMI CACA, TOT VA MIROȘI URĂT". DECI, POTI SĂ ÎI SPUI CUM VREI:  
SCAUN, CACA, TREABA MARE, NUMĂRUL 2, MATERII FECALÉ, EXCREMENTE SAU PUR SI SIMPLU: CHESTIA MARO, GREȚOASĂ ȘI PUTUROASĂ CARE A IEȘIT DIN MINE.  
"DOCTORE, TREBUIE SĂ VEZI CHESTIILE CE IES DIN MINE. DEȘI, ÎȚI SUGEREZ SĂ NU LE MIROȘI!"

NUMĂRUL 25:  
STRESS-UL.

ÎNCORDAREA, TENSIUNEA ȘI PRESIUNEA CARE TE COPLEȘESC, APĂRUTE ÎNTR-O SITUAȚIE DIFICILĂ.

"DOCTORE, M-AM SIMȚIT RĂU. CA ȘI CUM AȘ FI AVUT O POVARĂ GREA PE UMERI ȘI NU MĂ PUTEAM MIȘCA. AȘA CĂ AM DISCUTAT CU PĂRINȚII MEI DESPRE CE SIMTEAM ȘI AM AFLAT CEVA FOARTE INTERESANT, CHIAR DACĂ LUCRURILE PAR GRELE ȘI MĂ SIMT NEAJUTORAT, EXISTĂ MEREU OAMENI CARE VOR SĂ MĂ AJUTE...MI-AI SPUS LA UN MOMENT DAT CĂ MULȚI DINTRE PACIENȚII TĂI MERG ȘI VORBESC CU UN PSIHOLOG PENTRU CA SĂ SE SIMTĂ MAI BINE...AȘ VREA ȘI EU SĂ VORBESC CU UNUL, SUNT PREGĂTIT SĂ MĂ SIMT BINE DIN NOU!"

NUMĂRUL 26:  
STRICTURA.

O ÎNGUSTARE A SPAȚIULUI DIN INTERIORUL INTESTINULUI, ACEASTA POATE DUCE LA APARIȚIA OBSTRUCȚIEI INTESTINALE CARE ÎNSEAMNĂ CĂ MÂNCĂREA TRECE GREU SAU DELOC PRIN INTESTIN. CA URMARE, POT APARE VĂRSĂTURI ȘI SCĂDERE ÎN GREUTATE.

"DOCTORE, ESTE ADEVĂRAT CĂ STRICTURILE SEVERE POT DUCE LA APARIȚIA OBSTRUCȚIEI ÎN TUBUL DIGESTIV ȘI POT DA VĂRSĂTURI VERZII? BLEAH! CLAR NU VREAU AȘA CEVA!"

NUMĂRUL 27:  
SIMPTOME.

AI O DURERE ÎN COT? TE DERANJEAZĂ CEVA ÎN NAS? TE DOARE CAPUL DE FIECARE DATĂ CÂND TE DAI ÎN CARUSEL? PĂI, ȘȚII CE AI DE FAPT? UN SIMPTOM! E ATUNCI CÂND CORPUL TĂU SIMTE CEVA CARE NU E NORMAL ȘI CARE AR PUTEA INDICA O BOALĂ PRECUM BII, CELE MAI FRECVENTE SIMPTOME ÎN BII SUNT DIAREEA ȘI DUREREA.

"DOCTORE, AM DURERI ÎN STOMAC, DIAREE ÎMPUTITĂ ȘI SLĂBESC. CUM VEI SCĂPA DE SIMPTOMELE MELE?"

NUMĂRUL 28:  
ULCERUL.

ULCERUL POATE FI ATUNCI CÂND TE UȚI LA PIELEA TA ȘI GĂSEȘTI O RANĂ DESCHISĂ SAU, DACĂ AI PUTEA SĂ PRIVEȘTI ÎN INTERIORUL CORPULUI TĂU, CÂND GĂSEȘTI O RANĂ DESCHISĂ, PLINĂ DE MUCUS PE INTESTINELE TALE, POATE PRODUCEREA MULTĂ DURERE. ADICĂ MAI MULTĂ DURERE DECÂT UN SIMPLU "AUU!". PRIMUL LUCRU PE CARE TREBUIE SĂ ÎL FACI E SĂ MERGI DIRECT LA MEDICUL TĂU ȘI SĂ ÎI SPUI:

"DOCTORE, MĂ DOARE! TE ROG, FĂ CEVA!"

NUMĂRUL 29:  
VACCINURILE.

VREI SĂ ȘȚII DIFERENȚA MAJORĂ ÎNTRE O LUME CARE ARE VACCINURI ȘI UNA, PRECUM ÎN URMA CU 100 ANI, CARE NU AVEA? VIAȚA. VACCINURILE SUNT MEDICAMENTE CARE AJUTĂ SĂ NU APARĂ INFECȚIILE. ELE AJUTĂ CORPUL SĂ ÎNVEȚE SISTEMUL IMUN CUM SĂ RECUNOAȘCĂ ȘI SĂ SE LUPTE CU BOLI PRECUM POLIOMIELITA. BOLI CARE ALTTEL AR FACE MULT RĂU. URA! PENTRU ANTICORPI! URA! PENTRU VACCINURI!  
"DOCTORE, SUNT VACCINURI SPECIALE DE CARE AM NEVOIE AVÂND BII?"

NUMĂRUL 30:  
TENESMELE.

"E NEAPĂRAT SĂ MERGI! NEAPĂRAT!" NU, NU LA PARIS SAU ÎN SINGAPORE SAU ÎN ANTARCTICA. URGENȚA E DE A MERGE LA TOALETĂ ȘI DE A FACE CACA, TREABA MARE SAU CUM VREI SĂ ÎI SPUI... DAR FĂRĂ SĂ REUȘEȘTI SĂ SCOȚI CEVA.

"DOCTORE, O ÎNTREBARE IMPORTANTĂ, DE CE AU NUMIT OAMENII ACEASTĂ SENZAȚIE DE A MERGE PERMANENT LA TOALETĂ ȘI A NU FACE NIMIC, TENESM? DE CE NU AU NUMIT-O FRUSTRARE? CĂ DE FAPT ASTA E!"

## MAI DEPARTE #1

COMUNICAREA! CUM ALTTEL POATE AFLA ECHIPA TA MEDICALĂ CUM ÎȚI MERGE?  
CINE FACE PARTE DIN ECHIPA TA MEDICALĂ? PROFESIONIȘTI EXTREM DE DEDICAȚI ȘI, BINEÎNȚELES, TU ȘI FAMILIA TA.

CE ARE DE FĂCUT ACEASTĂ ECHIPĂ PENTRU A SE ASIGURA CĂ TOTUL MERGE CÂT DE BINE SE POATE? VORBIND ȘI ASCULTÂND CE ARE DE SPUS FIECARE ȘI, MAI IMPORTANT, ÎNȚELEAGÂND CE VREA SĂ SPUNĂ FIECARE ÎN PARTE. CEA MAI BUNĂ METODĂ PRIN CARE ECHIPA TA POATE AFLA CUM TE SIMȚI, CUM TE DESCURCI AVÂND BII ȘI CE ANUME ÎȚI DOREȘTI E SĂ LE SPUI TU. DESCHIS ȘI SINCER. ȘI ACEST LUCRU SE APLICĂ CHIAR ȘI ATUNCI CÂND TE SIMȚI BINE ȘI TOTUL MERGE STRUNĂ. DEOARECE ECHIPA TA VREA SĂ SE ASIGURE CĂ DACĂ ÎȚI E BINE, LUCRURILE VOR CONTINUA SĂ FIE BINE IAR DACĂ LUCRURILE SUNT AȘA-ȘI-AȘA, ELE SE VOR ÎMBUNĂȚI. NU UITA, TU EȘTI CEA MAI IMPORTANTĂ PARTE A ECHIPEI, FĂRĂ TINE, PUR ȘI SIMPLU NU FUNCȚIONEAZĂ. DAR, CÂND TOATĂ LUMEA LUCREAZĂ ÎMPREUNĂ, REZULTATUL ESTE MAXIM. NU E NICI O ÎNDOIALĂ!

ECHIPA TA POATE FI FORMATĂ DIN MAI MULTE PERSOANE FIECARE AVÂND UN ROL DIFERIT.

SUNT INCLUȘI:



PEDIATRUL SAU MEDICUL DE FAMILIE



NUTRIȚIONISTUL



GASTROENTEROLOGUL



ASISTENTA



PSIHOLOGUL



ASISTENTA MEDICULUI DE FAMILIE



ASISTENTUL SOCIAL



ANTRENORUL



ALT ADULT IMPORTANT



PROFESORUL



MEMBRII FAMILIEI

ȘI, BINEÎNȚELES, TU!

## MAI DEPARTE #2

CUNOAȘTE ANALIZELE MEDICALE, ÎN SPECIAL CELE CARE ÎȚI AJUTĂ PE MEDICUL TĂU SĂ ÎNȚELEAGĂ CUM ÎȚI MERGE

SUNT ANALIZE PE CARE MEDICUL TĂU LE VA CERE PENTRU A SE ASIGURA CĂ LUCRURILE MERG BINE. EXISTĂ MULTE ANALIZE ȘI NU TOATE SE RECOMANDĂ TUTUROR PACIENȚILOR. CELE MAI FRECVENTE SUNT ANALIZELE DE SÂNGE. UNELE DINTRE ACESTE AJUTĂ LA OBSERVAREA SEVERITĂȚII INFLAMAȚIEI DIN CORPUL TĂU.

CE ANALIZE DE LABORATOR SE FAC?

HEMOGLOBINA ȘI HEMATOCRITUL: ACESTE TESTE EVALUEAZĂ CELULELE ROȘII DIN SÂNGELE TĂU.

DE CE SE FAC?  
CELULELE ROȘII DIN SÂNGE SUNT ESENȚIALE PENTRU A AJUTA OXIGENUL SĂ SE MIȘTE PRIN CORPUL TĂU. CÂND NUMĂRUL ACESTOR CELULE ROȘII ESTE SCĂZUT, APARE ANEMIA, CARE POATE DA SENZAȚIA DE OBOSEALĂ ȘI EPUIZARE. ACEST LUCRU APARE FRECVENT LA PACIENȚII CU BII ACTIVĂ.

NIVELUL ALBUMINEI:  
ALBUMINA ESTE O PROTEINĂ. ROLUL EI ÎN SÂNGE ESTE ACELA DE A LEGA ȘI TRANSPORTA ALTE MOLECULE PRIN CORPUL TĂU. CÂND BII ESTE ACTIVĂ, NIVELUL ALBUMINEI POATE FI SCĂZUT. DE CE? PENTRU CĂ ALBUMINA SE POATE SCURGE PRIN INTESTIN ȘI, ASTFEL, SĂ SE PIARDĂ SAU FIINDCĂ SCADE PRODUCȚIA EI ÎN CORP.

VITEZA DE SEDIMENTARE A HEMATIILOR (VSH) & PROTEINA C REACTIVĂ (PCR):

AMBELE MĂSOARĂ INFLAMAȚIA DIN CORP.  
VSH MĂSOARĂ INFLAMAȚIA DIN CORP. CÂND ÎN CORP ESTE O INFLAMAȚIE, ACESTA PRODUCEREA SUBSTANȚE DIFERITE (PROTEINE) CE POARTĂ NUMELE DE REACTANȚI DE FAZĂ ACUTĂ. VSH REPREZINTĂ TIMPUL ÎN CARE CELULELE ROȘII (HEMATIILE) CAD ÎNTR-UN TUB MIC. DACĂ SUNT PREZENȚI ÎN SÂNGE MULȚI REACTANȚI DE FAZĂ ACUTĂ, ATUNCI HEMATIILE VOR AVEA NEVOIE DE MAI MULT TIMP PENTRU A CĂDEA. TIMP MAI LUNG ÎNSEAMNĂ VSH MAI CRESCUTĂ. DACĂ NU EXISTĂ O CREȘTERE A PROTEINELOR INFLAMATORII, ATUNCI CELULELE ROȘII CAD NORMAL ȘI VSH VA FI NORMALĂ.

PCR MĂSOARĂ ȘI EA INFLAMAȚIA DIN CORP. EA ESTE UN REACTANT DE FAZĂ ACUTĂ SPECIFIC, PRODUS ÎN FICAT ATUNCI CÂND ÎN CORP ESTE INFLAMAȚIE.

ESTE IMPORTANT DE ȘTIUT CĂ VSH ȘI PCR NU SUNT SPECIFICE PENTRU BII. AMBELE POT FI CRESCUTE ȘI ÎN ALTE STĂRI INFLAMATORII, INCLUSIV ÎN INFECȚIILE OBȘNUITE, CHIAR VIRALE.

CALPROTECTINA FECALĂ:

CALPROTECTINA ESTE O PROTEINĂ CE SE GĂSEȘTE ÎN CELULELE INFLAMATORII. EA SE ASEAMĂNĂ CU VSH ȘI PCR PRIN FAPTUL CĂ MĂSOARĂ INFLAMAȚIA, DAR SPRE DEOSEBIRE DE ELE, ARE ROLUL SPECIFIC DE A MĂSURA INFLAMAȚIA DIN TUBUL DIGESTIV. DEȘI CALPROTECTINA FECALĂ NU DIFERENȚIAZĂ ÎNTRE O INFECȚIE INTESTINALĂ ȘI BII, NE AJUTĂ ÎN URMĂRIREA INFLAMAȚIEI DIN BII.





MAI  
MULTE TESTE  
PENTRU  
BII.

## DE CE AR TREBUI SĂ ȘTII TOATE ACESTE LUCRURI?

PENTRU TINE! CU CÂT VEI CUNOAȘTE MAI MULTE LUCRURI, CU ATÂT VEI AVEA CURAJUL SĂ PUI ÎNTREBĂRI ȘI SĂ ASCUȚI RĂSPUNSURILE PRIMITE ȘI VEI LUA DECIZII MAI BUNE. ÎMPREUNĂ CU CEI IMPLICAȚI ÎN ÎNGRIJIREA TA, VEȚI FACE O ECHIPĂ GROZAVĂ! IAR REMISIA DE LUNGĂ DURATĂ VA FI O REALITATE!

ÎN FINAL, ASTA NE DORIM CU TOȚII!

## TRATAMENTUL ÎN BII

ȘCOLUL ORICĂRUI **TRATAMENT** AL **BII** ESTE SĂ TE FACĂ SĂ TE SIMȚI EXCELENȚ. ACEST LUCRU ÎNSEAMNĂ CĂ NU AI **SIMPTOME**, CREȘTEREA TA ESTE NORMALĂ ȘI **TOATE** ANALIZELE CARE MĂSOARĂ **INFLAMAȚIA** SUNT NORMALE. EXISTĂ **MAI MULTE** TRATAMENTE CARE AJUTĂ PACIENȚII CU BII SĂ ÎNTRE ÎN **REMISIE** ȘI SĂ **RAMÂNĂ** AȘA, UNII OAMENI FOLOSESC **MEDICAMENTE**, ALȚII O **DIETĂ SPECIALĂ** IAR ALȚII LE **COMBINĂ** PE ACESTE DOUĂ. TU ÎMPREUNĂ CU MEDICUL TĂU VEȚI DECIDE CARE TRATAMENT ESTE **CEL MAI BUN PENTRU TINE!**



## NUTRIȚIA ENTERALĂ EXCLUSIVĂ (NEE) ȘI DIETA

### NEE

**TERAPIA NUTRIȚIONALĂ** SUB FORMA **NEE** ARE UN EFECT **FOARTE BUN** ÎN TRATAREA BOLII **CROHN ACTIVE**. EA PRESUPUNE CONSUMUL UNEI FORMULE DE LAPTE SPECIALE PENTRU 8-12 SĂPTĂMÂNI, **FĂRĂ ALTE ALIMENTE**.

ACEASTĂ DIETĂ BAZATĂ PE O **FORMULĂ DE LAPTE** ARE REZULTATE FOARTE BUNE. EFECTUL EI E **LA FEL DE BUN** CA ȘI AL **CORTICOSTEROIZILOR** (MEDICAȚIE FRECVENT PRESCRISĂ), CU REACȚII ADVERSE MULT MAI PUȚINE, O CREȘTERE MAI BUNĂ ȘI O **VINDECARE MAI BUNĂ A TUBULUI DIGESTIV**. DUPĂ OPRIREA **NEE**, RECĂDERILE SUNT FRECVENTE, DACĂ NU SE PRESCRIU **MEDICAMENTE ADECVATE** CARE SĂ AJUTE MENȚINEREA REMISIEI SAU DACĂ NU SE ÎNCEPE O **DIETĂ SPECIALĂ**.

### DIETA

DIETA ESTE **IMPORTANTĂ ÎN BII**. ȘI ASTA FIINDCĂ ALIMENTELE PE CARE LE MÂNCĂM AFECTEAZĂ **MICROBIOMUL INTESTINAL**, ADICĂ BACTERIILE DIN INTESTIN, PRECUM ȘI **SISTEMUL IMUN INTESTINAL**. UNII OAMENI FOLOSESC O **DIETĂ SPECIALĂ** PENTRU A TRATA **BII** IAR ALȚII AU O **DIETĂ SĂNĂTOASĂ** PE LÂNGĂ **MEDICAȚIE** PENTRU A SE ASIGURA CĂ **BOALA** ESTE SUB CONTROL.

**DIETELE ACTUALE** CARE APARENT AU EFECT ÎN BII SUNT DIETE ÎN CARE SE **ELIMINĂ** ALIMENTELE CUNOSCUTE CĂ AR PRODUC **INFLAMAȚIE ÎN TUBUL DIGESTIV**. ASTFEL DE ALIMENTE SUNT **CEREALELE, PRODUSELE DIN LAPTE ȘI ÎNDULCITORII**, EXCEPTIE **MIEREA**. DEȘI ACESTE SCHIMBĂRI ÎN ALIMENTAȚIE SUNT DIFICILE **LA ÎNCEPUT**, MULȚI OAMENI POT URMA DIETA ȘI O DUC **FOARTE BINE!** SE FAC CERCETĂRI INTENSE DESPRE FELUL ÎN CARE ACȚIONEAZĂ ACESTE **DIETE** ȘI CUM AR PUTEA FI ACCEPTATE **MAI UȘOR**. PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII, VEZI **WWW.NIBAL.ORG**. CA ȘI PENTRU **MEDICAMENTE**, EXISTĂ AVANTAJE ȘI DEZAVANTAJE ALE **DIETEI**.

ATUNCI CÂND OAMENII FOLOSESC **MEDICAMENTE** PENTRU TRATAMENTUL BII, DE MULTE ORI EI URMEAȘI ȘI O DIETĂ SĂNĂTOASĂ DIN CARE REDUC ZAHARURILE, LAPTELE, ALIMENTELE PROCESATE ȘI CRESC CONSUMUL DE FRUCTE ȘI LEGUME PENTRU A VENI ÎN AJUTORUL **MICROBIOMULUI** ȘI AL **SISTEMULUI IMUN DIGESTIV**. DISCUTĂ CU MEDICUL TĂU PENTRU A VEDEA CE ȚI SE POTRIVEȘTE!

UNEORI MEDICUL TĂU VA DORI SĂ FACĂ "**EXAMINĂRI RADIOLOGICE**", ACESTE POT INCLUDE **RADIOGRAFII, TRANZIT BARITAT, HIDROSONOGRAFII, EVALUĂRI CT SAU RM**. ACESTE INVESTIGAȚII ÎL AJUTĂ DE DOCTORUL TĂU SĂ VADĂ CE SE ÎNTÂPLĂ ÎN **INTERIORUL** CORPULUI TĂU. ELE SUNT RAPIDE, NU PRODUC DURERE ȘI AJUTĂ LA FORMAREA UNEI **IMAGINI DETALIAȚE A TUBULUI TĂU DIGESTIV, A ORGANELOR INTERNE, A OASELOR, A ȚESUTURILOR MOI ȘI A VASELOR** TALE. ALTEORI, MEDICUL VA VREA SĂ EFECTUEZE O **ENDOSCOPIE SUPERIOARĂ SAU O COLONOSCOPIE**. ACESTE ÎI PERMIT SĂ VIZUALIZEZE **DIRECT** **INTERIORUL TUBULUI TĂU DIGESTIV** PRINTR-O **CAMERĂ VIDEO** AFLATĂ LA VÂRFUL UNUI TUB LUNG. ASTFEL SE STABILEȘTE **DIAGNOSTICUL DE BII** ȘI SE POATE URMĂRI EVOLUȚIA ÎN TIMP, DUPĂ ÎNCEPEREA **TRATAMENTULUI, PENTRU CA MEDICUL TĂU SĂ SE ASIGURE CĂ EVOLUȚIA ESTE BUNĂ**. ELE NU SUNT TESTE OBISNUITE ȘI SE FAC DOAR CÂND ESTE NEVOIE. SPRE DEOSEBIRE DE **EXAMINĂRILE RADIOLOGICE**, PENTRU **ENDOSCOPII** PACIENȚII SUNT, DE CELE MAI MULTE ORI, **ADORMIȚI. DESTUL DE TARE, NU?**

### CE AR MAI TREBUI SĂ ȘTII?

PERSOANELE CU **BII** AU DIFERITE **SIMPTOME**, FIECARE PERSOANĂ CU **BII** ESTE UNICĂ. DEȘI SUNT **ASEMĂNĂRI**, MEREU EXISTĂ DIFERENȚE ÎN FUNCȚIE DE **PERSOANĂ**. ȘI PROBABIL ACEST LUCRU ARE MAI MULTE EXPLICAȚII: **INFLAMAȚIA** POATE FI LOCALIZATĂ ÎN DIFERITE ZONE ALE **TUBULUI DIGESTIV**, POATE FI DE DIVERSE GRADE ȘI PERSOANELE RESIMT **INFLAMAȚIA ÎN MOD DIFERIT**. DE ASEMENEA, RĂSPUNSUL LA **TRATAMENT ESTE DIFERIT**. DAR ACEST LUCRU NU NE ÎMPEDICĂ SĂ ÎNVĂȚĂM DIN EXPERIENȚA CELORALȚI. **SIGUR CĂ PUTEAM!** IMPORTANT ESTE SĂ NU UITĂM CĂ **FIECARE** TRĂIEȘTE BOALA ÎN **MOD DIFERIT!**



## MEDICAMENTE

EXISTĂ MAI MULTE **MEDICAMENTE** CU CARE SE POATE TRATA **BII**. ELE AJUTĂ LA **SCĂDEREA INFLAMAȚIEI**. UNELE AJUTĂ ÎN CAZURILE ÎN CARE INFLAMAȚIA ESTE **UȘOARĂ**, DE EXEMPLU **MESALAZINA** IAR ALTELE AJUTĂ ATUNCI CÂND INFLAMAȚIA ESTE IMPORTANTĂ, DE EXEMPLU **IMUNOSUPRESORELE**. ȘI ACȚIUNEA LOR POATE FI EXTRAORDINARĂ! ÎN DECIZIA DE A FOLOSII MEDICAMENTE PENTRU **BII**, TREBUIE SĂ NU UITĂM CĂ EXISTĂ EFECTE ADVERSE POTENȚIALE ALE MEDICAȚIEI. DE FAPT, **ORICE MEDICAMENT** PE CARE ÎL FOLOSIM, CHIAI ȘI CELE PENTRU **DUREREA DE CAP**, POATE AVEA EFECTE ADVERSE, DAR ACEST LUCRU SE ÎNTÂPLĂ **FOARTE RAR**. ÎNTREABĂ-ȚI DOCTORUL CE CONSIDERĂ CĂ E MAI BINE PENTRU TINE ȘI DE CE!

PE LÂNGĂ TRATAMENTELE **DE BAZĂ** PENTRU **BII**, MAI SUNT ȘI ALTE MĂSURI CARE ÎȚI VOR AJUTA EVOLUȚIA **BII**.



## LUPTA CORECTĂ CU STRESS-UL:

**TOATĂ LUMEA SE STRESEAZĂ!** STRESUL POATE FI DIN CAUZA **ȘCOLII, A PRIETENILOR, A FAMILIEI, A BOLII** SAU DIN **ALTE MOTIVE**. AVÂND GRIJĂ DE ACEST ASPECT, POȚI AJUNGE SĂ FII ÎN **CEA MAI BUNĂ FORMĂ**. UNEORI E GREU SĂ ȘTII CE AI DE FĂCUT ÎN SITUAȚIILE **STRESSANTE** IAR AICI INTERVIN **CEI IMPLICAȚI** ÎN ÎNGRIJIREA TA PENTRU A TE AJUTA. **ÎNTREABĂ-ȚI!** CEL MAI PROBABIL VOR AVEA SFATURI ȘI METODE PRIN CARE SĂ TE AJUTE SĂ SCAPI DE STRESS!



## EȘTI MAI MULT DECÂT BOALA TA!

EȘTI O PERSOANĂ **INCREDIBILĂ** IAR **BII** ESTE DOAR O PARTE DIN CINE EȘTI. ESTE **IMPORTANT** SĂ RESPECȚI **TRATAMENTUL, FIE MEDICAȚIE, FIE DIETĂ**. UNEORI PACIENȚII SE SIMT **ATÂT DE BINE**, ÎNCÂT CRED CĂ **BOALA** LOR A TRECUT ȘI ÎȘI OPRES C SINGURI TRATAMENTUL. **DIN PĂCATE**, **BII** REAPARE DACĂ TRATAMENTUL ESTE OPRIT, **UNEORI** SUB FORMĂ MAI GRAVĂ ȘI MAI DIFICIL DE TRATAT.

## IGIENA SOMNULUI:

**CE E SOMNUL?** SOMNUL ESTE FOARTE IMPORTANT PENTRU CORP ÎN TIMPUL SOMNULUI, CORPUL SE **RECUPEREAZĂ** DUPĂ **STRESS-UL** DIN TIMPUL ZILEI. SOMNUL ESTE IMPORTANT ATÂT PENTRU SĂNĂTATEA CORPULUI, CÂT ȘI A MINTII. PENTRU ADOLESCENȚI, CARE AU NEVOIE DE CEL MAI MULȚ SOMN, SE RECOMANDĂ **8-10 ORE** PE ZI.



## ACTIVITATEA FIZICĂ

EXERCIȚIILE FIZICE AJUTĂ CORPUL ÎNTR-O **MULȚIME DE MODURI!** NU TREBUIE SĂ FIE **EXCESIV ALERGAT, ÎNOT, KARATE, MERS CU BICICLETA** ETC. FĂ **CEEA CE ÎȚI PLACE!** NU TREBUIE SĂ FIE NICI **ACTIVITĂȚI INTENSE**. POȚI SĂ ÎȚI FOLOSEȘTI **CORPUL** PENTRU A-L AJUTA SĂ SE SIMTĂ **BINE** ȘI SĂ SE **VINDECE**. NU UITA, CHIAI ȘI **MERSUL PE JOS** E UN EXERCİȚIU **BUN!**

**DISTRACTIV!** **ARTISTIC!**  
**DEȘTEPT!** **SIMPATIC!**  
**CURAJOS!** **ÎNDRĂZNET!**  
**CREATIV!**

**CUNOAȘTE ȘI ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII TALE!**

**FUNDAȚIA PENTRU CROHN ȘI COLITĂ** SPONSORIZEAZĂ O TABĂRĂ EXTRAORDINARĂ NUMITĂ **CAMP OASIS (TABARA OAZĂ)**. ESTE O EXPERIENȚĂ SPECIALĂ! AJUNGI SĂ PETRECI TIMP CU COPII DEȘTEPȚI, CREATIVI, SIMPATICI ȘI CARE AU **BII, CA ȘI TINE!**







## PROFESORUL:

**PROFESORUL NIMBAL (NUTRIȚIE ÎN MEDICINĂ BALANSATĂ SAU ECHILIBRATĂ)** NU ESTE UN PROFESOR OARECARE. EL ARE **MISIUNEA** DE A-I ÎNVĂȚA PE COPII ȘI FAMILIILE LOR DESPRE **EFFECTUL EXTRAORDINAR** PE CARE O DIETĂ ÎL POATE AVEA ASUPRA SĂNĂTĂȚII TALE ȘI A FAMILIEI.

**PROFESORUL NIMBAL ȘI ACEASTĂ REVISTĂ CU BENZI DESENATE** AU FOST CREATE PENTRU A AJUTA COMUNITATEA SĂ ÎNȚEAGĂ MAI BINE EDUCAȚIA ȘI CERCETAREA CARE STĂ ÎN SPATELE UTILIZĂRII UNEI **DIETE** CA ȘI **TRATAMENT** ȘI MOTIVELE PENTRU CARE O ASTFEL DE **INTERVENȚIE** AR FI POTRIVITĂ PENTRU TINE ȘI FAMILIA TA. **PROFESORUL NIMBAL**, LA FEL CA ȘI **ECHIPA** IMPLICATĂ ÎN ÎNGRIJIREA TA, VREA SĂ TE AJUTE SĂ DEVII **CÂT DE SĂNĂTOS POTȚI!**

## CREATORUL ȘI SCRITORUL:

**DAVID SUSKIND MD** ESTE UN **GASTROENTEROLOG PEDIATRU ȘI PROFESOR DE PEDIATRIE LA SPITALUL DE COPII DIN SEATTLE ȘI LA UNIVERSITATEA DIN WASHINGTON**, PRECUM ȘI UN PRIETEN DIN COPILĂRIE AL **PROFESORULUI NIMBAL**.

DEȘI NU CĂLĂTOREȘTE PRIN LUME FOLOSIND UN **CAR AVANGARDIST DE CĂLĂTORI ACȚIONAT (C.A.C.A.)**, EL E LIDERUL UNUI EFORT NAȚIONAL DE A INTRODUCE **TERAPIA NUTRIȚIONALĂ** ÎN PROCESUL DE ÎNGRIJIRE A PACIENȚILOR CU **BOLI INFLAMATORII INTESTINALE**. FIIND UN EXPERT ÎN BOLILE INFLAMATORII INTESTINALE ȘI UN LUPĂTOR ÎMPOTRIVA BACTERIILOR **"RELE"**, EL ȘI-A CONCENTRAT O MARE PARTE DIN ENERGIE PENTRU ÎNGRIJIREA PACIENȚILOR CU **BII** ȘI PENTRU CERCETAREA EFECTELOR **DIETEI** ASUPRA CELOR CU **BII**. EL CREDE ÎN PUTEREA PACIENTULUI ȘI A FAMILIEI, PRIN EDUCAȚIE, ȘI CREDE ÎN **TINE!**



## ARTISTUL:

**JASON PIPERBERG** ESTE UN **GRAFICIAN, ARTIST DE BENZI DESENATE ȘI POVESTITOR** CARE A PARTICIPAT LA PROIECTE PRECUM **RAISING DION** ȘI **CHAMPIONS OF HARA (CAMPIONII DIN HARA)**. DE ASEMENEA, ESTE CREATORUL PROPRIEI REVISTE DE BENZI DESENATE **SPACEMAN AND BLOATER (ASTRONAUTUL ȘI HERINGUL)**. ȘI MAI ESTE STILISTUL PERSONAL AL **PROFESORULUI NIMBAL**.

A ABSOLVIT **UNIVERSITATEA DE ARTE DIN PHILADELPHIA** ÎN 2012 CU **CEA MAI PRESTIGIOASĂ DISTINCȚIE** ȘI A AVUT MEREU O PASIUNE PENTRU **ILUSTRĂȚII, BENZI DESENATE, SUPEREROI, SCI-FI, ROBOTI** ȘI ORICE ÎN LEGĂTURĂ CU **NARAȚIUNEA IMAGINARĂ**. PENTRU MOMENT ȘI-A ÎMPLINIT VISUL, LUCRÂND CA **GRAFICIAN INDEPENDENT** ÎN LANCASTER, PA.

## TRADUS DE:

**DANIELA ȘERBAN ȘI GEORGIA TITA**

**PROFESSOR NIMBAL: EXPLORATIONS IN CROHN'S AND COLITIS (ROMANIAN TRANSLATION)**  
All characters featured in this issue the distinctive names and likenesses thereof, and all related element are Copyright © 2018 by DR. DAVID SUSKIND and JASON PIPERBERG. All rights reserved.  
This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations and/or limited page samples in the context of a review.

**NIMBAL**  
COMICS







NIMBAL  
COMICS

