



 **maioROXO**

sesc

O QUE É O MAIO ROXO E AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS?

É um mês dedicado a falar sobre as doenças inflamatórias intestinais (que alteram o intestino) e como realizar o diagnóstico precoce e aumentar a qualidade de vida.

No dia 19 de maio é celebrado o Dia Mundial das Doenças Inflamatórias Intestinais (DIIs), problema que afeta mais de cinco milhões de pessoas no mundo.

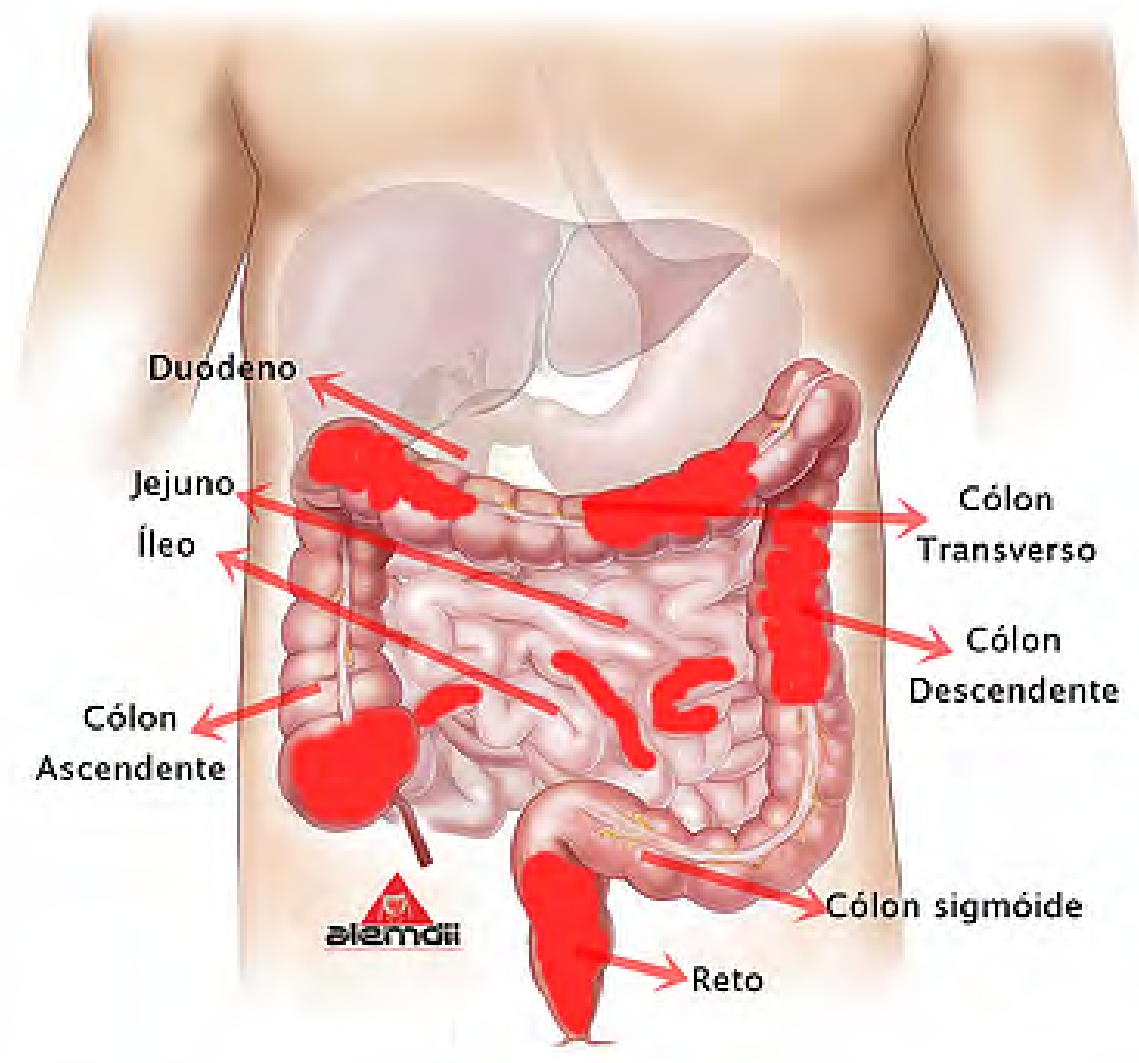
A Sociedade Brasileira de Coloproctologia alerta que os portadores de Doenças Inflamatórias Intestinais são grupo de risco para a Covid-19.

A doença inflamatória intestinal é caracterizada por qualquer processo inflamatório envolvendo o trato gastrointestinal. Assim como a hipertensão e diabetes, a doença inflamatória intestinal também é uma doença crônica e como tal precisa de tratamento e acompanhamento adequados para evitar complicações. A colite ulcerativa e a doença de Crohn têm algumas complicações em comum e outras específicas para cada condição.

As principais doenças são:

DOENÇA DE CROHN

Inflamação crônica que pode ocorrer em qualquer parte do tubo digestivo (desde a boca até o ânus), sendo mais comum na parte inferior do intestino delgado e intestino grosso.



Doença de Crohn

Saudável



Doença de Crohn

Envoltura de gordura

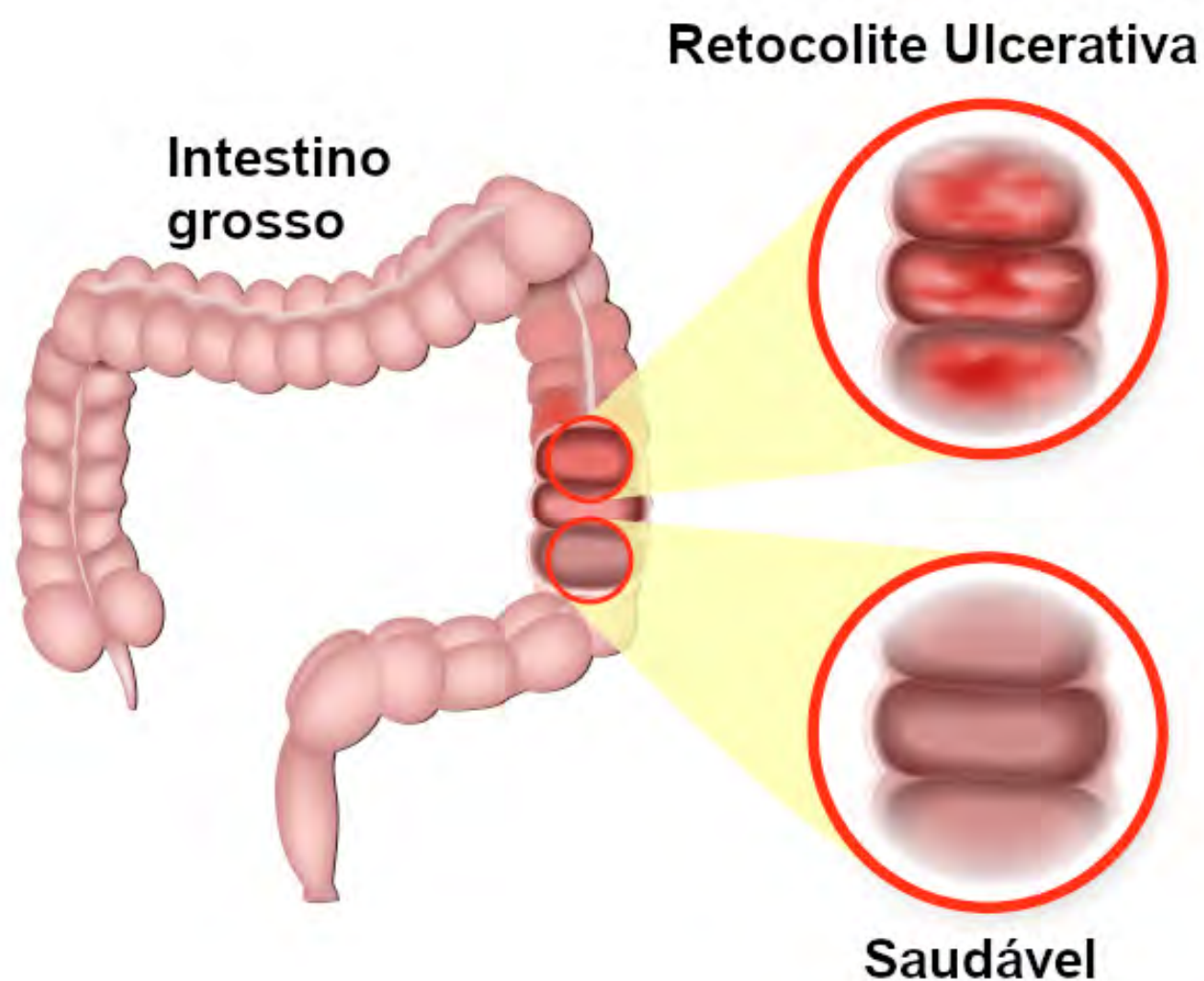


Hipertrofia muscular

Fissuras

RETOCOLITE ULCERATIVA

É uma inflamação na mucosa do intestino grosso acompanhada de diarreia crônica com sangue e anemia. A ausência de lesões no intestino delgado é um dos fatores que podem diferenciá-la da doença de Crohn.



GRUPOS DE RISCO

Quem são as pessoas propensas a desenvolver as doenças inflamatórias intestinais?

Os mais atingidos pelas Doenças Inflamatórias Intestinais são os jovens entre 20 e 40 anos. A segunda faixa etária mais comum para as doenças é entre 55 e 75 anos.

Deve-se ter muito cuidado com os pacientes que fazem tratamento com terapia combinada (corticoides, imunossupressores, imunobiológicos), pois ficam expostos e propensos a infecções graves.

FATORES DE RISCO

O que pode ajudar a desenvolver as doenças inflamatórias intestinais?

São fatores que predisõem ao surgimento das Doenças Inflamatórias Intestinais:

Tabagismo Genética

Uso de contraceptivos orais

Anti-inflamatórios não esteroides

Dieta inadequada Estresse

Condições sociais e geográficas

Alterações da flora intestinal

Alterações na permeabilidade intestinal

Pós-operatório de apendicectomia associado à prisão de ventre e infecção da ferida.

SINTOMAS

É importante estar alerta aos sinais e sintomas e procurar ajuda médica, para ter um diagnóstico precoce e tratamento adequado.

Sintomas frequentes das doenças inflamatórias intestinais:

Diarreia crônica (maior que 30 dias)

Diarreias frequentes e recorrentes com presença sangue e muco ou pus

Cólicas abdominais (dor)

Flatulência (gases)

Urgência evacuatória

Falta de apetite

Fadiga (cansaço)

Emagrecimento não intencional

CASOS MAIS GRAVES

Anemia

Febre

Desnutrição

Distensão abdominal (sente ele maior)

MANIFESTAÇÕES EXTRAINTestinais:

Dores nas articulações

Lesões de pele

Lesões no fígado

Problemas oculares

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é baseado na história do paciente e em avaliação física no consultório.

Exames como colonoscopia, estudo radiológico do trânsito intestinal, tomografia computadorizada e ressonância magnética também podem contribuir.

Não existe prevenção para essas doenças. Porém, quanto mais precoce for o diagnóstico, maior a eficácia do tratamento.

ALGUMAS COMPLICAÇÕES DA DOENÇA DE CROHN

Fissura anal: Acontecem por causa de evacuações frequentes, causando uma ferida no tecido que reveste o ânus. Pode ter a presença de sangue e dor;

Fístula: é um pequeno túnel que tem origem a partir de uma abertura dentro do canal do ânus e termina em uma abertura externa próximo de outras estruturas como vagina, bexiga e pele. O contato com fezes pode causar infecções;

Estenose: é um estreitamento de uma seção do intestino causado por cicatrizes. Isso pode levar a um bloqueio intestinal. Náuseas, vômitos ou constipação podem ser um sinal de estenose;

Problemas com obstrução intestinal: Partes do intestino podem aumentar de espessura e estreitar,

o que pode bloquear o fluxo de conteúdo digestivo, sendo necessário procedimento cirúrgico para retirar a obstrução;

Desnutrição: Devido ao baixo teor de ferro ou vitamina B12 pode causar anemia. Outros sintomas como diarreia, dor abdominal e câibras fazem a ingestão de alimentos ficarem comprometida e com a absorção prejudicada;

Úlceras: A inflamação crônica pode ocasionar feridas abertas (úlceras) no trato digestivo, como no ânus, boca e na área genital (períneo);

Às vezes, as úlceras podem ultrapassar a parede intestinal, criando uma fístula - uma conexão anormal entre as diferentes partes do corpo. Uma fístula pode ser infectada e formar um abscesso.

COMPLICAÇÕES DA COLITE ULCERATIVA

Megacólon tóxico: A colite ulcerativa pode fazer com que o cólon inche e aumente rápido é uma condição grave conhecida como megacólon tóxico;

Perfuração de cólon: Um cólon perfurado é mais comumente causado por megacólon tóxico, mas também pode ocorrer sozinho;

Desidratação grave: Diarreia excessiva pode resultar em desidratação.

PREVENÇÃO

Não existem ainda medidas específicas comprovadas que sejam efetivas em prevenir o surgimento das Doenças Inflamatórias Intestinais, porém sabe-se que fatores como o tabagismo e o uso de alguns remédios antiinflamatórios devem ser evitados, pois podem exacerbar a doença nos pacientes predispostos.

Mas é importantes ressaltarmos que a manutenção da saúde é ainda a melhor forma de prevenir e promover doenças. O diagnóstico precoce é fundamental para o controle das doenças e qualidade de vida não deixando de ser uma forma de prevenir o agravamento da condição de saúde.

QUAIS MEDIDAS PREVENTIVAS DEVO ADOPTAR PARA MANTER O INTESTINO SAUDÁVEL?

1. Cuidar para não desenvolver doenças do cólon e reto; orientações médicas e da equipe de saúde são importantes nas doenças já existentes.

Atenção: o acompanhamento individualizado é de extrema importância.

2. Evitar alimentos gordurosos, aumentar a ingestão de alimentos com fibras ajudam no bom funcionamento do intestino, bem como a ingestão de água.

Uma dieta rica em fibras, a ingestão de água e probióticos ajudam na melhora do funcionamento do intestino, podendo prevenir o aparecimento de doenças. Mas todo este processo deve ser feito com ajuda da equipe de Saúde;

3. Controle o peso, é de extrema importância na saúde geral; e deve ser feito com orientação de um profissional de saúde.

4. Importante ressaltar que uma boa mastigação dos alimentos ajuda no bom funcionamento do intestino;

5. Reforçando ainda, que nenhuma reeducação alimentar, uso de medicações deve ser feito por conta própria.

6. Faça exercícios, também com orientação de um profissional e de acordo com a liberação do médico que acompanha sua rotina de Saúde. A atividade física é comprovadamente uma excelente medida de Saúde e Bem estar.

7. Reduza seu estresse: pode afetar o movimento e as contrações do trato gastrointestinal, causando

inflamação ou torná-lo mais suscetível à infecção. Existem várias técnicas de gerenciamento de estresse, encontre uma que combine com você.

8. Modere no álcool, o uso abusivo de álcool prejudica o bom funcionamento do intestino e traz grandes prejuízos à saúde.

9. Faça os exames com regularidade de acordo com orientação do médico;

10. Seu médico deve ser informado de todas as alterações no seu quadro de saúde, esteja atento, conheça o seu corpo.

Fontes para informações e referências:

Grupo de Estudos da Doença Inflamatória Intestinal do Brasil

<https://gediib.org.br/pg/aprenda-sobre-dii/20-complicacoes-locais-da-doenca-de-crohn/>

<https://sbcp.org.br/noticias/maio-roxo-voce-conhece-as-doencas-inflamatorias-intestinais/>

Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn;

<https://portaldacoloproctologia.com.br/>

<http://sobest.provisorio.ws/noticia/168>

Grupo de Assistência Multiprofissional em Estomias e Doença Inflamatória Intestinal

<https://gamedii.com.br/sobre/gamedii>

Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn

<https://www.abcd.org.br/>