

克罗恩病治疗

要点

- 克罗恩病的治疗方法有很多种，对其他人有效的方法对您未必起效。学习如何最大限度改善自己的身心健康可能是一个漫长的过程，但这是值得的。
- 克罗恩病治疗的主要目标是减轻炎症和症状。
- 通过针对克罗恩病的研究，有了更多的药物和饮食治疗选择。
- 在某些情况下，克罗恩病并发症可以通过手术治疗。

克罗恩病有哪些治疗方法？

克罗恩病目前无法治愈，但对于大多数人来说，可以通过药物、改变生活方式，或有时还可以通过手术来得到很好的控制。

治疗的目的是减轻症状、控制炎症和治愈肠道。由于克罗恩病对每个人的影响不同，每个人都需要与他们的医疗团队合作，以发现最适合他们的方法。随着时间的推移，如果治疗效果变差，也可能需要改变疗法。

药物

克罗恩病的药物主要用于减轻炎症。主要类型包括：

氨基水杨酸盐 (5-ASAs)：用于减少肠道内壁的炎症。有时用于治疗克罗恩病的轻度发作并维持缓解。此类药物在大肠中最为有效，可以选择口服片剂，或通过灌肠剂或栓剂进行直肠给药。此类药物有美沙拉嗪、奥沙拉嗪、柳氮磺胺吡啶和巴柳氮。

皮质类固醇（类固醇）：通常用于治疗中度至重度克罗恩病，可阻断身体的炎症反应。此类药物对于疾病发作期间的短期控制是有效的，但由于副作用，不建议长期使用。

此类药物有泼尼松龙、泼尼松、甲泼尼龙、布地奈德、氢化可的松和二丙酸倍氯米松。

免疫抑制剂：用于抑制身体的免疫反应，从而减少炎症。使用此类药物的人群通常对氨基水杨酸盐无反应，或难以在炎症不复发的情况下停用类固醇。

此类药物有括硫唑嘌呤、巯嘌呤、甲氨蝶呤、霉酚酸酯、环孢素和他克莫司。

生物制剂：治疗克罗恩病的新型药物，是特制的抗体，可选择性地与炎症信号蛋白结合以减少炎症。

生物制剂目前通过皮下注射或静脉内（IV）输注给药，逐渐将药物输送至静脉中，输注通常在诊所进行。

抗生素：用于为克罗恩病患者治疗脓肿或瘘管，以及在某些类型的手术后使用。此类药物有甲硝唑和环丙沙星。

饮食习惯

饮食习惯在克罗恩病的许多方面都发挥着重要作用，包括治疗活动性疾病、控制症状、确保营养充足以及治疗克罗恩病的常见并发症。饮食也可能潜在地支持病情缓解。

饮食习惯对于治疗克罗恩病的许多不同方面十分重要。一些饮食疗法可用于治疗营养不良、与活动性炎症相关的症状、与肠道敏感而非炎症相关的症状，以及克罗恩病的某些并发症。

请务必与您的医疗团队（包括营养师）讨论可能适合您情况的饮食习惯，以确保您不会过度使用饮食疗法。通常可以参考血液检查、粪便检查和/或影像学检查等客观指标，确定症状是来自活动性炎症还是肠道敏感，以指导饮食建议。在尝试新的饮食之前，务必先征求肠胃营养师的建议。

以下列举了一些饮食疗法的例子：

全肠内营养（EEN）：此饮食法被推荐用于将儿童克罗恩病患者引入缓解期的一线治疗，但也经常用于成人。这是一种流质饮食，仅包含营养全面的配方，而非食物，持续 2-8 周，通常代替类固醇。EEN 疗程由 IBD 团队的营养师开具处方并监测。

克罗恩病排除饮食法（CDED）：此饮食法已被证明与轻度克罗恩病儿童患者的 EEN 类似，但有时也适用于成人。它涉及使用营养完整的配方来满足一半的营养需求，以及允许摄入一小部分食物。与 EEN 一样，CDED 应用时间较短，通常代替类固醇，由营养师开具处方并进行监测。

低或中度 FODMAP 饮食：用于治疗肠道敏感症状，但不用于治疗活动性炎症。

适度、低纤维或低残留饮食：用于肠道狭窄并且有发生阻塞（梗阻）风险的情况，通常短期使用。

高能量和高蛋白饮食：用于治疗营养不良，或在计划手术前充分吸收营养以帮助恢复。

口服维生素和矿物质补充剂：常用于治疗缺乏症。

外科手术

克罗恩病手术并不适用于每位患者。有时肠道的某些部分受损严重而无法通过药物治疗，而让您恢复健康的最佳方法是手术。目前许多手术都通过腹腔镜（锁孔）完成，能够快速恢复。手术的目标是在恢复生活质量的同时尽可能多地保留肠道。

选择手术有两个主要原因。一是当前疗法不再有效，二是出现肠道狭窄等并发症。常见的手术类型包括：

切除术：切除病变的肠道部分，将健康的末端连接在一起。此手术无法治愈疾病，因为手术区域通常会复发，但通过有效的治疗通常可以预防或显著减少这种情况。

狭窄成形术：狭窄是指肠道变窄，食物和废物难以通过。该手术包括在不移除任何肠管的情况下扩大肠道狭窄部分。

造口：在切除病变部分的肠道后，外科医生可能会将肠道连接到皮肤上，并在皮肤上附上造口袋或造瘘袋以收集排泄物。这可以是暂时的或永久的。

即使在缓解期间，您仍可能会出现一些症状。感到疲倦和乏力很常见，有些人即使在炎症得到很好控制的情况下，仍然会有更多的肠道不适感。请务必与您的医生讨论您可能出现的任何症状，并让他们知道您正在服用的药物。**一些抗炎药（如布洛芬）等非处方药会影响克罗恩病，或干扰您正在服用的药物。在更改疗法之前，或者如果您对当前的治疗有任何担忧，请务必咨询您的医生或医疗团队。**

补充和替代医学

克罗恩病的补充和替代医学（CAM）可以与常规治疗一起使用，以减轻症状并改善健康状况。

CAM 的许多领域仍处于研究阶段，因此请务必始终与您的医生讨论您选择的治疗方案。研究正处于探索阶段的一些领域包括：

身心健康：研究表明肠道健康与心理健康之间存在联系。通过改变某些生活方式来改善您的心理健康可以对您的肠道健康产生积极影响，并可能减轻疾病症状。

补充剂：克罗恩病患者的某些维生素和矿物质含量较低是常见现象。如果符合此类情况，您的医生可能会建议服用维生素 D、维生素 B12 或补铁片等营养补充剂。有许多不同品牌的保健品，所以一定要遵循医生的处方。

微生物群：微生物群是肠道健康研究人员的热门话题，对于寻找治疗克罗恩病的新方法非常重要。目前，还没有一致显示对克罗恩病有益的治疗方法，但有几个领域值得关注。该疗法仍然仅用于研究，尚未准备好投入临床应用。

- **益生菌：**关于益生菌如何帮助治疗克罗恩病的研究仍然有限，但服用它们可能有助于您保持缓解。益生菌可以通过促进肠道中有益细菌的健康多样性来改善微生物群的环境。
- **粪便微生物群移植（FMT）：**为确定将粪便材料从健康供体转移到患者体内是否有助于治疗克罗恩病，相关研究仍在进行中。

- **副结核分歧杆菌（MAP）**：为查明这种细菌是否与克罗恩病有关，相关研究仍在进行中。如果确有联系，则可以制备抗 MAP 抗生素用于治疗克罗恩病。

医用大麻：在推荐使用医用大麻治疗克罗恩病之前，还需要进行更多研究。小型研究表明，大麻可以减轻恶心和疼痛等症状，但也可能产生判断力受损和焦虑等副作用。

如需帮助或英文信息



1800 138 029



info@crohnsandcolitis.org.au



<https://crohnsandcolitis.org.au>



<https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups>

关注 Crohn's & Colitis Australia 官方账号



<https://instagram.com/crohnsandcolitisau>



<https://facebook.com/crohnsandcolitis>



<https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA>



<https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau>



<https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus>



<https://twitter.com/crohnscolitisau>