

IBD skole

Fest, alkohol, nikotin og lite søvn hvordan kan det påvirke deg som har en IBD diagnose?

Seksualitet og prevensjon når man har en IBD diagnose.



Carina Barreng mars 2024

ALKOHOL

Hvordan påvirkes du av Alkohol og blandevann :

- **Større mengder alkohol og sukker:**
Kan gi diare, magesmerter og luftplager
- **Blandevann/Lettbrus/Kunstig søtningsstoff: Xylitol, Sorbitol og aspartam:**
Har en drivende effekt på tarmen og kan gi ekstra luftplager
- **Øl, Champagne og Cava inneholder kullsyre:**
Kullsyre er gassdannende og drikker du mye merker du det på gassproduksjonen i tarmen
- **Alkohol kan irritere spiserør, magesekk og videre nedover i systemet:**
Du kan få symptomer som oppkast , kvalme, diare og i verste fall en lett blødning.
Alle disse symptomene forsvinner akkurat som bakrus men tar lengre tid .

Medisiner og alkohol

- **Alkohol og Metotrexat :**

- Alkohol kombinert med Metotrexat kan påvirke din lever negativt og du bør holde ditt alkoholbruk på et lavt/moderat nivå.

- **Alkohol og Flagyl (metronidazol):**

- Du skal helst ikke drikke alkohol når du står på Flagyl,
- Kombinasjonen **kan** gi en effekt på kroppen som kan gjøre at du blir dårlig.
- Reaksjonene: sterkt ubehag i hele kroppen
- sterk hodepine, varmefølelse, kvalme, brekninger, hjertebank/forhøyet puls og følelse av åndenød. Antabuseffekt
- **Forskning viser dock at effekten er doseavhengig og at risikoen for symptomer ved små inntak er ubetydelig.**
- Eventuelt kan du prøve deg forsiktig fram med små mengder alkohol.

NIKOTIN SNUS



- **Nikotinet i snus:**

- Nikotinet gjør at tarmene arbeider raskere
- Kan gi diare og magevondt.
- Nikotinet kan virke irriterende på tarmene fordi du svelger en del giftstoffer som har blandet seg med saliv.

- **Bruk av snus er for alle er forbundet med økt risiko for helseskader:**

- Snus inneholder kreftfremkallende stoffer. (nitrosaminer).
- Øker risiko for kreft, i munnhulen, i spiserør, mave sekk, bukspyttkjertel og endetarm.
- Nikotinen stresser hjertet og blodkarene. Blodårene trekker seg sammen så hjertet må jobbe hardere og både puls og blodtrykk stiger. Høyt blodtrykk, påvirker hjerte- og kar.
- Øker risiko for Diabetes type 2, vektøkning og fedme

- Snus gir skader på slimhinnen, over tid, overflaten på slimhinnen bli hvitaktig og fortykket i området der snusen er plassert. Slutter man å snuse, vil de fleste skader leges av seg selv.
- Snus fører til misfarging på tenner. kan føre til at tannkjøttet trekker seg opp på roten og tannhalsen synes, ser « stygt ut » og ising kommer lettere og er ubehagelig.
- Tannen mister en del av sitt feste. Tannhalsen (rotens overflate) er ikke beskyttet av emalje og den er sårbar når den synes. Du får lettere hull og disse hull er vanskeligere å reparere en et vanlig hull på tannen. Dette endrer seg ikke etter at man har sluttet med snus.

Nikotin og sigaretter:

- **Mb Crohns:**

- Røyking kan forverre sykdommen og øker risiko for tilbakefall og risiko for operasjon

- **Ulcerøs kolitt:**

- Vanligst hos ikke røyker
- Forskning viser at sigarettens nikotin har en positiv effekt på sykdommen og at hvis du slutter å røyke kan du bli sykere, men røyking er mer skadelig enn denne positive effekten
- Nikotinplaster og nikotin tyggis har ikke samme effekt

Prevensjon:



- **Kondom:**
Bra prevensjonsmiddel for jenter og gutter, beskytter og mot seksuelt overførbare sykdommer
- **Jenter :**
- Be om henvisning til gynekolog, ikke gå til ungdomsprevansjonsklinikken
- Helst ikke østrogen inneholdende prevensjonsmiddel:
kombinasjons p-piller (østrogen +gestagen), p- sprøyte
- IBD pasienter har økt risiko for blodpropp
- P-sprøyte : ikke under vekst kan gi benskjørhet
- **P-PILLER :** P-piller med kun gestagener
- Brukes ikke ved :
- Betent tarm med mange og mye diareer eller hvis du har operert bort store deler av tynntarmen
- Redusert oppsugningsevne i tarmen, P-piller får ikke full effekt
- **Hormonspiral, kopparspiral, P- stav :**
Er gode alternativer

Sex fertilitet og graviditet:

- **Sex som alle andre?**

- Anal sex er ikke anbefalt hvis betennelsen sitter i endetarmen. Slimhinnen kan ta skade og forverre dine plager.

- **Fertilitet hos gutter:**

- **Salazopurin:**

- Kan gi sædvæske med lavt spermtall og , minsker muligheten for å få barn
- Når du slutter med medisin blir alt normalt igjen etter 2-3 måneder

- **Graviditet:**

- Sjekk med legen om sykdommen din eller medisiner gjøre at du må ta spesielle hensyn hvis du/dere planlegger å bli gravid

- **Metotreksat: kvinner og menn**

- Metotreksat kan skade fostret bruk sikker prevansjon.
- **Kvinner:** under og minimum 6 mnd etter avsluttet behandling
- **Menn:** under og minimum 3 mnd etter avsluttet behandling
- Bli gravid når sykdommen er i ro.
- Aktiv sykdom og graviditet kan gjøre at sykdommen fortsetter å være aktiv eller forverres.
- Første 3 måned ved Ulcerøs colitt og siste 3 månedene ved Morbus Chron. De fleste symptomer kan lindres med medisin

Russefeirende, fest og festivaler:

- Ved IBD sykdommer øker infeksjonsrisiko :
- Skadet tarm, medikamenter som senker immunsystemets aktivitet (Zessly,Entyvio)
- Lite søvn
- Alkohol
- Nikotin
- Stress og psykiske belastninger kan øke risikoen for sykdomsutbrudd av Ulcerøs kolitt.
- Øker Infeksjonsrisiko (såre slimhinner er mer mottakelige)
- Noen av medisinene kan minske de hvite blodlegeme og det gjør at du blir mer følsom for infeksjoner (imurel, purinethol, metotrexat osv)

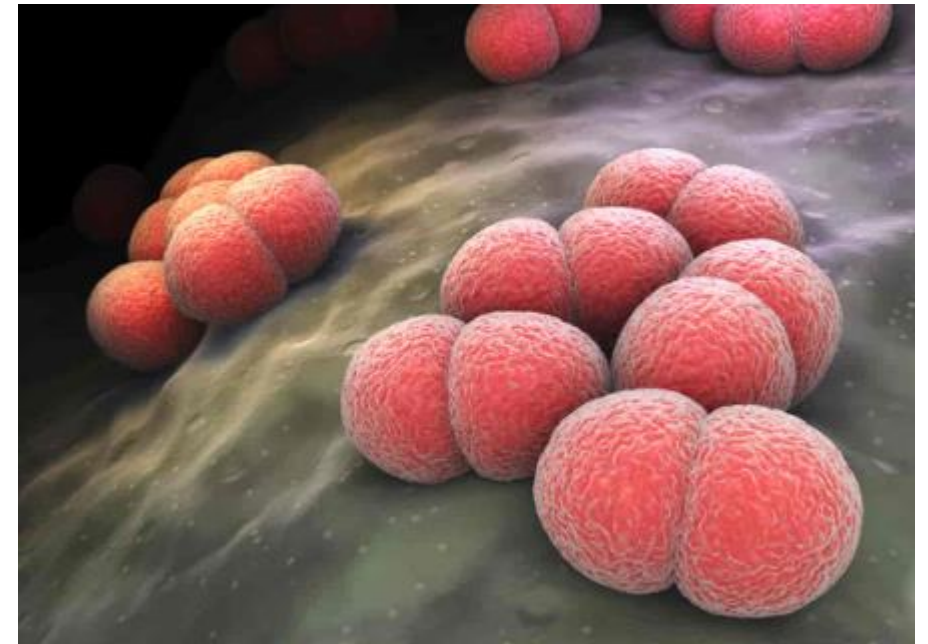
Hvordan kan jeg beskytte meg i russetiden og ved festivaler mot infeksjoner

- Ikke del flasker , bokser , glass eller sigaretter med noen
- Få nok søvn
- Prøv å minimere alkoholinntaket
- Unngå aktiv og passiv røyking (fordi slimhinnene kan bli irriterte)såre slimhinner er mer mottagelige for infeksjon
- Minimere antall « meget nære kontakter »
- Spis mat
- Få i deg nok væske (ikke alkohol)
- Vaksinere deg mot meningokokker
- Meningokokk vaksine rekommanderes i god tid før russefeiringen. Dere blir tilbudt denne i trinn 2 på vidaregående skole. Effekt 5-10 år .
- Husk å snakke med lege om når det passer mellom medisinske intervaller.

Meningokokker og vaksine:

- Skyldes en bakterie og smitter via spytt
- Friske personer kan ha meningokokker i halsen uten å bli syke, men dem kan smitte andre.
- Noen kan få hjernehinnebetennelse eller blodforgiftning og viktige organer kan bli skadd.
- 10% av dem som får sykdommen dør.
1-5 ungdommer mellom 16-19 får denne sykdommen hvert år i Norge.
2022 kun 2 fall
- Ungdom mer utsatt ?
- Friske ungdommer har oftere denne bakterien i halsen enn andre.

- Russefeiringen øker risikoen for smitte og for å bli alvorlig syk
- f.eks. tett samvær med andre ungdommer over flere dager, fest, høyt alkoholforbruk, deling av flasker og sigaretter(dråpesmitte) og lite søvn og mat.



HUSK: Ta hånd om hverandre:

- Meningokokk infeksjoner utvikler seg raskt og det er viktig å komme raskt til sykehus
- Fyllesyke, utmattelse og meningokokksykdom kan ligne på hverandre
- Når du er beruset vill dømmekraften din svekkes og symptomer på Meningokokk sykdom kan forveksles med tegn på for mye alkohol
- Ring/kontakt helsepersonell dersom du tror du selv eller noen annen virker syk, sløve (nedsatt almenntilstand og/ eller har feber

Litt om vaksiner og andre reiseråd:

- Pasientkort (entyvio, Zessly osv)
 - Medikamentliste
 - All medisin i håndbagasje
 - Husk legeerklæring medikamenter i håndbagasje
 - Kjølebag ?
 - Vaksinasjon før oppstart av medikamenter
 - Gule Febern ? Føre ? Fritagelsesattest?
 - P-piller mister effekten hvis de ligger i sterk varme legg gjerne på badet /kjøleskap
- Når du står på medikamenter som senker ditt immunforsvar:
 - Husk
 - **Mygg spray /myggmiddel= insektsbeskyttelse rundt Middelhavet**
Risiko for sykdommen leishmaniasis
 - Bitt av sandfluer
 - Årsak = parasitt

