

INSIGHT

Informationen für Teilnehmende der Schweizer
Kohortenstudie zu Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa

01 – März 2014

EDITORIAL



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,
für uns gab es
schon vor Weih-
nachten ein gros-
ses Geschenk:
Wir erfuhren näm-
lich, dass der Schweizer National-
fonds (SNF) unsere Swiss IBD-
Studie für die kommenden Jahre
mit mehr als 1,8 Millionen CHF
pro Jahr unterstützen wird. Wir
sind richtig stolz!

Unsere Vision, das Leben von
Menschen mit IBD zu verbessern,
trägt Früchte. Das sehen wir
auch daran, dass wir allein 2013
32 Studien veröffentlicht haben.
Die Ergebnisse wirken sich direkt
auf den Alltag von Menschen
mit IBD aus. So fand Dr. Stephan
Vavricka vom Triemli-Spital in
Zürich heraus, dass Langstrecken-
flüge und Aufenthalte im Gebirge
einen Schub auslösen können
(rechts). Vermeidet man solche
Reisen, kann man sich vor Schü-
ben schützen. Ohne Sie wären
wir nie so weit. Denn Dr. Vavricka
ist erst durch die Mithilfe von
Patienten auf seine Entdeckung
gekommen (S. 3f.). Wir werden
das vom SNF grosszügig zur
Verfügung gestellte Geld dazu
nutzen, das Leben von Patienten
mit IBD weiter zu verbessern.

Prof. Gerhard Rogler

Professor für Gastroenterologie am Unispital Zürich
und Leiter der Swiss IBD-Kohortenstudie.

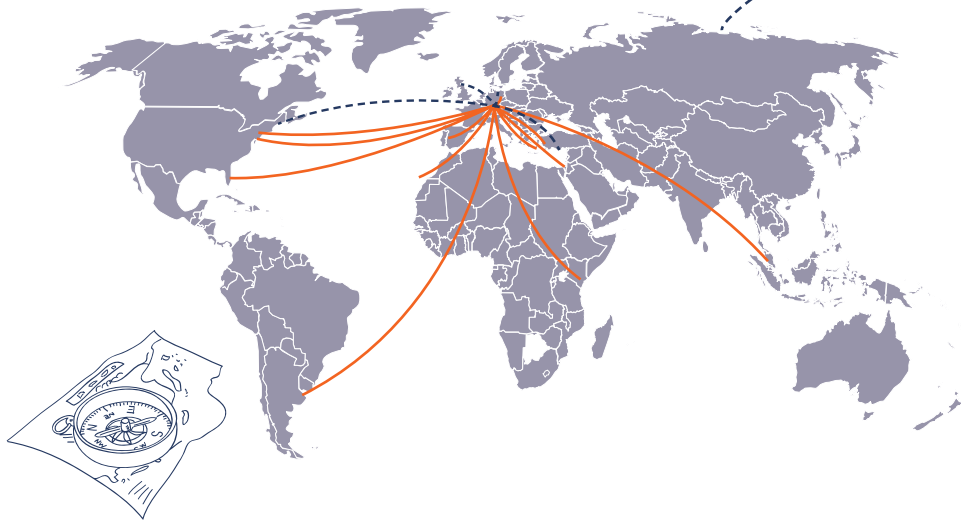


Gefährliche Höhe

Langstreckenflüge und Aufenthalte im Gebirge auf über 2000 Metern können einen Schub auslösen, zeigt eine neue Studie der Swiss IBD-Kohorte. Das scheint am Sauerstoffmangel in der Höhe zu liegen.

Das wünscht man keinem: Genau während ihrer Hochzeitsreise nach Südafrika bekommt Frau T. einen Schub (siehe Interview S. 4). Ob sie zu viel Stress gehabt habe, will ihr Gastroenterologe Dr. Stephan Vavricka vom Triemli-Spital in Zürich wissen, denn das könne einen Schub auslösen. Seine Patientin verneint. Auch andere Ursachen findet Vavricka nicht – den Schub kann er nicht erklären. Kurze Zeit später klagt ein weiterer Patient, er habe nach einer Reise einen

Schub bekommen. Zwei Skilehrer berichten, ihnen ginge es in der Höhe immer schlechter als unten. Vavrickas detektivischer Spürsinn ist geweckt. Stundenlang recherchiert er in den medizinischen Fachzeitschriften. Schliesslich findet er eine Studie, für die der Forscher Mäuse einem Sauerstoffmangel ausgesetzt hatte und die daraufhin eine Darmentzündung bekommen hatten. Zu Sauerstoffmangel kommt es auch in grossen Höhen und im Flugzeug,



Flugziele der 19 Studienteilnehmer. Die 15 Patienten mit Schub waren fast dreimal so oft in die Ferne geflogen (orangefarbene Linien) wie die 4 Patienten, die in Revision waren (blaue Linien). Im Schnitt dauerte ein Flug der Patienten mit einem Schub 6,2 Stunden, der Patienten ohne Schub nur 4.

überlegt Vavricka. Fasziniert liest er von einer Untersuchung mit Bergsteigern auf dem Mount Everest: In ihrem Blut liess sich in der Höhe eine entzündliche Reaktion nachweisen. Könnte auch bei seinen Patienten die Höhe einen Schub ausgelöst haben, oder war das nur Zufall?

Jeder zweite bekam einen Schub

Vavricka fragt gemeinsam mit Kollegen aus der Schweiz und den USA 103 IBD-Patienten, ob sie einen Langstreckenflug gemacht hatten oder in Höhen über 2000 Metern gereist waren. Von 52 Patienten mit einem Schub war mehr als jeder zweite zuvor geflogen oder in die Berge gefahren, von den 51 ohne Schub nur jeder sechste. Dass Höhe wirklich einen Schub auslöst, ist damit allerdings noch nicht bewiesen, denn die Teilnehmer wurden im Rückblick befragt. «Wir können nicht ausschliessen, dass andere Faktoren die Schübe verursacht haben, zum Beispiel doch Stress durch die Reise», sagt Vavricka. Trotzdem sprächen aber seine und die früheren Studien dafür.

Um den Zusammenhang wirklich belegen zu können, hat Vavricka kürzlich eine weitere Studie begonnen. Gesunde Probanden und IBD-Patienten halten sich mehrere Stunden in einer Druckkammer im Fliegerärztlichen Institut in Dübendorf auf, die einer Höhe von 4000–5000 Metern entspricht. Vorher und nachher nehmen die Wissenschaftler Blut ab und eine Probe aus dem Darm. «Bei allen werden vermutlich die Entzündungswerte im Blut ansteigen», sagt Vavricka. «Aber gemäss unserer Theorie müssten die IBD-Patienten mit einer vermehrten Entzündungsreaktion im Blut und im Darm reagieren.» Jeder sei herzlich eingeladen mitzumachen. «Es gibt auch einige hundert Franken Entschädigung.»

Quelle:

Journal of Crohn's and Colitis, online, vom 13. August 2013 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23953239>)

SICHER REISEN MIT IBD

Ob Skifahren, Wandern, Fernreise oder Städtetrip: Menschen mit IBD sollten sich besonders gut vorbereiten, rät der Gastroenterologe Dr. Stephan Vavricka aus Zürich. Denn nicht nur die Höhe kann einem zu schaffen machen.

1

Nur reisen, wenn man gerade keinen Schub hat. Denn die Reise kann die Beschwerden verschlimmern.

2

Mit dem Arzt die remissions-erhaltende Therapie absprechen.

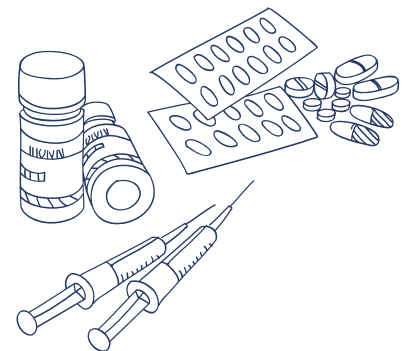
3

Impfschutz überprüfen:

→ www.swisstph.ch

4

Bei Immunsuppressiva keine Lebendimpfstoffe wie gegen Masern, Mumps, Röteln, Rotaviren oder Gelbfieber



Die Swiss IBD-Studie

wurde 2005 gestartet. Es ist eine Kohortenstudie. Dabei werden eine oder mehrere Gruppen von Menschen («Kohorte») über einen längeren Zeitraum beobachtet. Die Forscher erhoffen sich davon viele Informationen, z. B. welche Faktoren einen Schub auslösen, wie sich IBD auf die Lebensqualität auswirkt oder welche Nebenwirkungen Medikamente langfristig verursachen.

«Wir Ärzte sollten mehr auf Patienten hören»

Dass der Aufenthalt in der Höhe einen Schub auslösen kann, hat der Gastroenterologe Dr. Stephan Vavricka nur mit Hilfe seiner Patienten entdeckt.



Herr Vavricka, was hat Sie am meisten überrascht an Ihrer Studie?

Dass wir Ärzte mehr auf Patienten hören sollten. Ohne sie wäre ich nie auf meine Entdeckung gekommen. Erst dadurch, dass mich eine Patientin und zwei Skilehrer immer wieder fragten, warum sie in der Höhe einen Schub bekommen, fing ich an zu recherchieren.

Warum könnte Höhe einen Schub auslösen?

In Höhen auf mehr als 2000 Metern und auf Flugreisen kommt es zu einem Sauerstoffmangel im Blut. Aus Laborversuchen wissen wir, dass dann Entzündungsbotsstoffe wie HIF-1 alpha im Blut ansteigen. Menschen mit IBD reagieren wohl empfindlicher auf HIF-1 und bekommen einen Schub.

Haben Studien das bewiesen?

Je höher HIF-1 alpha ist, desto heftiger ist die Entzündung, und desto schlimmer die Beschwerden.

Das war aber ein Tierversuch.

Ja, aber es könnte auch beim Menschen so sein. Das wollen wir mit unserer nächsten Studie zeigen, in der sich gesunde Probanden und Leute mit IBD der Höhe aussetzen (Seite 2). Sie können auch noch mitmachen!



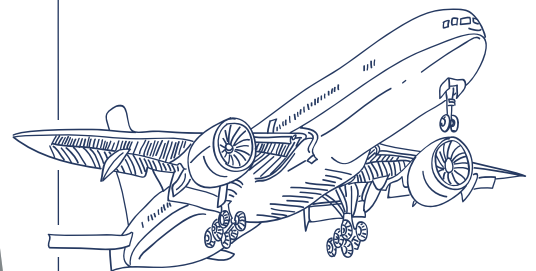
Dr. Stephan Vavricka
Gastroenterologe am Triemli-Spital in Zürich

HIF-1



Copyright © Wikipedia, the free encyclopedia

Der Hypoxie-induzierbare Faktor HIF-1 alpha ist ein wichtiger Botenstoff, den der Körper bei Sauerstoffmangel ausschüttet. HIF-1 alpha lässt den Spiegel weiterer Botenstoffe ansteigen, die zu einer Entzündung führen. Menschen mit chronisch entzündlichen Darmkrankheiten reagieren wohl empfindlicher auf HIF-1 alpha, deshalb bekommen sie eher einen Schub nach einem Aufenthalt in der Höhe.



«Ich litt fürchterlich nach den Flügen»

Die 43-jährige Frau T. hatte häufig schwere Colitis-Schübe. Besonders oft traten diese nach Flugreisen auf. Erst eine Kolektomie hat sie von den schlimmen Beschwerden erlöst.



«Immer Notfallmedikamente dabei.»

01 Frau T., Sie sind jetzt mehr als 12 Jahre verheiratet. Ihre Ehe fing aber nicht so gut an, oder?

Das kann man so sagen. Auf unserer Hochzeitsreise 2002 nach Südafrika bekam ich einen schweren Colitis-Schub: Mein Bauch fing an zu brennen und zu krampfen, dann kamen die blutigen Durchfälle – ich litt fürchterlich.

02 Hatten Sie das öfters auf Reisen?

Eigentlich nur nach Flugreisen, fiel mir auf. Mein Gastroenterologe, Dr. Vavricka in Zürich, erklärte mir dann, dass die Höhe vermutlich meine Schübe auslöst. Ich musste beruflich damals viel reisen, und irgendwann bekam ich nach jedem Flug einen Schub. Ich wollte schon meinen Job wechseln und ging auch nicht mehr in die Berge.

03 Wie haben Sie sich behandelt, so alleine im fremden Land?

Dr. Vavricka machte eine «Ferndiagnose» und sprach mit mir die Notfalltherapie ab, meist hiess dies Cortison nehmen und Einläufe machen. Da wir beide wussten, dass mir das jedes Mal passiert, hatte ich das ganze «Medikamenten-Arsenal» dabei.

04 Reisen Sie jetzt nicht mehr?

Doch, und zwar viel mehr als früher, zum Beispiel nach China, Burma, Indien, Iran. Ich liess 2008 meinen Dickdarm entfernen, und ich kann gar keine Schübe mehr bekommen. Aber ich spüre heute noch jeden Flug. Ich muss danach häufiger aufs Klo und habe Luft im Bauch. Aber im Vergleich zu früher sind das «peanuts»!

Fakten zur Höhenstudie

- Für «Höhe» wurde der Grenzwert von 2000 Metern genommen
- Männer und Frauen reagierten ähnlich empfindlich auf die Höhe
- Schübe dauerten im Schnitt 4–5 Wochen
- 4 Patienten mussten als Konsequenz operiert werden
- Von den Patienten im Gebirge bekamen mehr als dreimal so viele einen Schub wie Patienten in Remission
- Von den Leuten mit Fernreisen bekamen fast dreimal so viele einen Schub wie diejenigen ohne Fernreise

TERMINE



Veranstaltungen der Patientenvereinigung SMCCV

- **27.3.2014: Öffentl. Info-Veranstaltung**
Ab 18.30 Uhr, Unispital Zürich
Themen unter anderem: Komplementärmedizin, Ernährung, Familienplanung und Schwangerschaft
- **3.5.2014: Generalversammlung in Saint-Ursanne**
- **10./11.5.2014: Wochenendseminar in Emmetten: «Umgang mit Ängsten»**
Profis zeigen Methoden, wie man gelassener wird

Weitere Infos unter → www.smccv.ch