

DIVERTIKULÓZIS

Minden, amit a divertikuláris betegségről tudni kell...

BETEGTÁJÉKOZTATÓ

Mik is azok a divertikulumok?

A divertikulumok olyan tasakszerű kiboltosulások a vastagbél falán, melyek legtöbbször a szigmabél területén fordulnak elő, de megjelenhetnek a vastagbél többi szakaszán is. Divertikulózisnak hívjuk a nagy számú divertikulum jelenlétét, a tüneteket okozó divertikulózist pedig divertikuláris betegségnek. A divertikulózis rendkívül gyakori a fejlett világban. A nyugati népesség 30-50%-a érintett élete során, a divertikulumok valószínűsége pedig az életkor előrehaladtával fokozatosan nő, 70-80 éves életkorban a betegek kb. 70%-ában jelen vannak. A divertikulumok a páciensek háromnegyedében nem okoznak panaszt, sokszor csak véletlenül kerülnek felfedezésre kolonoszkópos, hasi ultrahang vagy komputer tomográfias (CT)-vizsgálat során.

Hogyan alakulnak ki a divertikulumok?

Képzeld el a vastagbelet úgy, mint egy tömlős kerékpárgumit: egy puha, könnyen táguló belső réteget egy merevebb külső burkolattal. Ha lyuk keletkezik a kerékpárgumi külső részén, akkor a gumiban lévő nyomás hatására a belső, könnyen nyúló rész kitüremkedik a lyukon keresztül. A gumiabroncshoz hasonlóan a bélrendszerünk is puha, rugalmas béléssel rendelkezik, mely keményebb külső izomcsővel van körülvéve. Ha ez a külső izomcső egy ponton meggyengül, akkor a belső réteg tasakszerűen kiboltosul, ezt nevezzük divertikulumnak.



Mi vezet a divertikulózis kialakulásához?

Az öröklött hajlam mellett a legfontosabb hajlamosító tényezők a **mozgásszegény életmód** és a **rostszegény étrend**. Az élelmi rost a táplálékunk emészthetetlen része, ami a széklet tömegét növeli. A rostok vizet kötnek meg, így minél több rostot fogyasztunk, annál lazább és nagyobb tömegű lesz a széklet, mely kedvező hatású. A rostszegény étrend kevés folyadékbevitellel párosulva kisebb térfogatú és keményebb széklet képződéséhez vezet. Ekkor a bélfal izomzatának sokkal nagyobb erőt kell kifejtenie, hogy a béltartalom áthaladjon a vastagbélen, mint lágyabb, nagyobb volumenű széklet esetén. Ezek az erőteljes összehúzódások nagy nyomást hoznak létre a bélben belül. Ha ez tartósan fennáll, akkor a megemelkedett nyomás miatt a belső nyálkahártyaréteg a külső réteg meggyengült, csökkent ellenállású pontjain kitüremkedik.

A divertikuláris betegség tünetei

A divertikulózis a páciensek mintegy 75%-ában tünetmentes marad. Divertikuláris betegségben, amikor a divertikulumok már panaszt is okoznak, a **leggyakoribb tünetek** közé tartozik az **alhasi fájdalom, puffadás, a bélműködés megváltozása (hasmenés vagy székrekedés jelentkezése)**, illetve

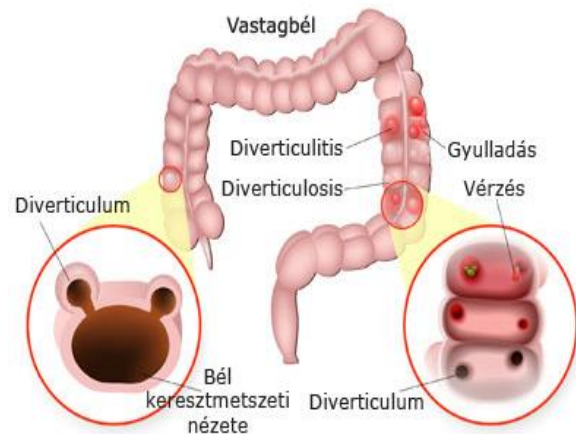
nyák és/vagy vér megjelenése a székletben. A fájdalom leggyakrabban görcsös jellegű és a has baloldali régiójára lokalizálódik, hiszen ott fordulnak elő leggyakrabban a divertikulumok. A fájdalom jellemzően időszakosan jelentkezik, nem állandó. A fájdalom és a puffadás gyakran étkezés után kezdődik, majd enyhülhet székürítés vagy szelek távozásakor. Sokan tapasztalják a székelési szokásuk megváltozását, azaz hasmenés, szorulás, normál széklet váltakozását. Fontos kiemelni, hogy ezek a tünetek más betegségekben is előfordulhatnak, pl. irritábilis bélszindrómában, vastagbélrákban, ezért ne feltételezzük, hogy ezek a tünetek kizárólag a divertikuláris betegségre vezethetők vissza. Ha a fenti tünetek bármelyike jelentkezik, vagy változást tapasztal a már meglévő tüneteiben, tájékoztassa kezelőorvosát, aki további vizsgálatokat javasolhat. Mai napig nem tisztázott, hogy mi az oka annak, hogy a divertikuláris betegségben szenvedők nagy része teljesen tünetmentes, míg kisebb részének komoly tünetei és akár szövődményei is lehetnek.

Hogyan diagnosztizálják a divertikulózist?

A diagnózis felállítása a vastagbél vizsgálatával történik, mely lehet képalkotó (irrigoszkópia, hasi ultrahang, CT- vagy MR-vizsgálat) vagy endoszkópos vizsgálat. A leggyakrabban hasi ultrahang vizsgálat, illetve vastagbéltükrözés (kolonoszkópia) során fedezik fel a divertikulumokat.

Milyen hatással lehet Önre a divertikulózis?

A divertikulózis általában tünetmentes. A tüneteket okozó divertikuláris betegségben azonban ritkán súlyosabb állapotok, ehhez társuló szövődmények is kialakulhatnak. Ezek közé tartoznak a következők:



Gyulladás (divertikulitisz): a divertikuláris betegség egyik megjelenési formája, mely viszonylag ritkán, a divertikulózisos betegek kb. 5%-ánál fordul elő. A divertikulumok gyulladása akkor jön létre, ha bélsár „megreked” ezekben a kis tasakokban, ideális környezetet teremtve a baktériumok elszaporodásának, ami végül a bélfal gyulladásához vezet. Ennek jelei közé tartozik a hasi fájdalom erősödése, láz, vérzés, hányinger vagy hányás. Ha már ismert a divertikuláris betegség és a tünetek bármelyikét tapasztalja, azonnal orvoshoz kell fordulni. A divertikulitist és az azzal járó kellemetlen tüneteket tüneti szerekekkel, sok folyadék fogyasztásával és alkalmanként antibiotikummal enyhíthetjük. Amíg a gyulladás aktív fázisban van, érdemes a kisebb mennyiségű diétás, nem megterhelő ételek fogyasztása, így „pihentetve” a bélrendszert és elősegítve a gyulladás szanálódását. Amikor a gyulladás nagyon súlyos, kórházi kezelésre is szükség lehet.

Vérzés: A divertikuláris betegség másik megjelenési formája. A divertikulumok falában lévő kis erek elpattanhatnak. Ilyenkor friss, piros vér jelenhet meg székürítéskor. A divertikuláris vérzés legtöbbször hirtelen és fájdalommentesen jelenik meg és akár jelentős mennyiségű is lehet.



Bélelzáródás: a divertikulitisz egyik lehetséges szövődménye. A gyulladt bélszakasz területében hegszövet alakulhat ki. Ez hosszútávon a vastagbél szűkületéhez, majd elzáródásához vezethet. Néha maga a gyulladás okoz ödémás duzzanatot és ezzel passzázs zavart.

Bélátfúródás (perforáció): A divertikulitisz másik lehetséges szövődménye. Súlyos esetben a gyulladt divertikulum kiszakadhat, levegő és béltartalom kerül a hasüregbe, ami következményes hashártyagyulladás, életveszélyes állapothoz vezethet.

Tályog (abszcesszus): a gyulladt divertikulum körül kialakult fertőzött folyadékgyülem.

Sipoly (fisztula): ritkán járatok képződhetnek a gyulladt divertikulumok és más szervek között (pl. húgyhólyag, hüvely vagy más bélszakaszok). Ha a vastagbél és a húgyhólyag között alakul ki összeköttetés, akkor széklet jelenhet meg a vizeletben. Ha a hüvely és a vastagbél között jön létre sipoly, bűzös folyás jelenhet meg a hüvelyből. A sipoly járatok megszüntetésére minden esetben sebészi beavatkozás szükséges.

Milyen kezelési lehetőségei vannak a divertikuláris betegségnek?

Életmódváltás, étrendi tanácsok: A már kialakult divertikulumokat megszüntetni nem lehet, azonban megfelelő táplálkozással és életmóddal meg lehet akadályozni a szövődmények kialakulását. A divertikuláris betegség kezelésében az első és legfontosabb szempont a **széklet lágyan tartása**. A lágy széklet csökkenti újabb divertikulumok kialakulásának valószínűségét, illetve, hogy székletdarabok tapadjanak meg a kis tasakokban, divertikulitist okozva. A legjobb és legegyszerűbb módszer, ha sok zöldséget, gyümölcsöt, dióféléket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, pékárut, hüvelyeseket, barna rizst fogyasztunk, ezen ételek sok rostot tartalmaznak, lágy székletet biztosítanak. **Napi minimum 18-30 gramm rostbevitel ajánlott, megfelelő folyadékbevitellel együtt (minimum 2 liter naponta)**. Javasolt, hogy minden étkezéshez legalább egy adagnyi magas rosttartalmú élelmiszert fogyasszunk. Napi ötszöri étkezés esetén ez öt adag gyümölcsöt vagy zöldséget jelent (alma, körte, narancs, áfonya, eper, brokkoli, spárga, lencse, bab, egyéb hüvelyesek mind kiváló rostforrások). Azt fontos megjegyezni, hogy a divertikuláris betegségben szenvedők eltérően reagálhatnak a rostos ételek fogyasztására, valakinél súlyosbíthatja a tüneteket (hasi fájdalom, diszkomfortérzés, puffadás). Egyesek úgy érezhetik, hogy a gyümölcsök és zöldségek jó hatással vannak rájuk, míg a különböző gabonafélék hatására panaszuk rosszabbodik. A korpa például súlyosbíthatja a tüneteket, ezért rutinszerűen nem ajánlott alkalmazása. Az esetleges kellemetlen tünetek elkerülése érdekében fontos az étrendbe fokozatosan beépíteni a rostos ételeket. A megfelelő rost és folyadékbevitel mellett természetesen fontos a **nagy mennyiségű, megterhelő, zsíros, fűszeres ételek mellőzése**. Összességében nem lehet konkrét szabályokat alkotni az étkezésre vonatkozóan, hiszen minden egyénnek másra van szüksége, ezért a cél az, hogy mindenki a saját magának legmegfelelőbb táplálkozási szokásokat alakítsa ki. A megfelelő táplálkozás mellett **nagy szerepe van még a testmozgásnak, elhízás esetén a testsúly csökkentésének és a dohányzás elhagyásának**.

Gyógyszerek: A fentebb említett általános tünetekre nincs specifikus gyógyszeres kezelés. Jó hatásúak lehetnek a magas rosttartalmú étrend-kiegészítők, mint például az **útifűmaghéj** alkalmazása. Ezek természetes módon lágyítják a székletet és csökkentik a székrekedés kialakulási valószínűségét.



Fájdalom, puffadás esetén **fájdalomcsillapító gyógyszerek, görcsoldók** használata lehet indokolt. Divertikulitisz esetén **antibiotikus kezelés** válhat szükségessé.

Műtét: Sebészi ellátásra a súlyos, szövődményes, vagy másképpen nem uralható tünetek esetén kerülhet sor. Ezek legtöbbször az ismétlődő, konzervatív terápiára nem szűnő gyulladás, tályog, perforáció, vérzés vagy sipoly járatok. A műtét során az érintett bélszakaszt távolítják el.

Milyen hosszútávú hatásai lehetnek a divertikuláris betegségnek?

A legtöbb betegnek élete során egyáltalán nem okoz panaszt a divertikulumok jelenléte, ha mégis jelentkeznek tünetek, azok nem súlyosak és jól kezelhetőek étrend-, életmódváltoztatással vagy gyógyszeres terápiával. Viszonylag kevés betegnél alakul ki kórházi kezelést igénylő súlyos szövődmény, és nagyon alacsony a betegséghez társuló halálozás.

Mikor tanácsos orvoshoz fordulni?

Mindenképp forduljon orvoshoz, ha a fent említett tüneteket észleli, vagy ha már ismert divertikuláris betegsége, de a tünetek súlyosbodnak vagy újak jelennek meg. Székletváltozás (székrekedés és hasmenés váltakozása vagy tartós fennállása), vér vagy nyák ürülése, új, szokatlan vagy egyre erősödő fájdalom esetén minél hamarabb keresse fel orvosát. Fontos megemlíteni, hogy ismert divertikuláris betegsége mellett más, hasonló tüneteket okozó betegség is állhat a háttérben, melynek kivizsgálása mindenképp indokolt.

Forrás: All You Need to Know About Diverticular Disease – Guts UK! - British Society of Gastroenterology