

Divertikuloza - uzroci, simptomi i liječenje



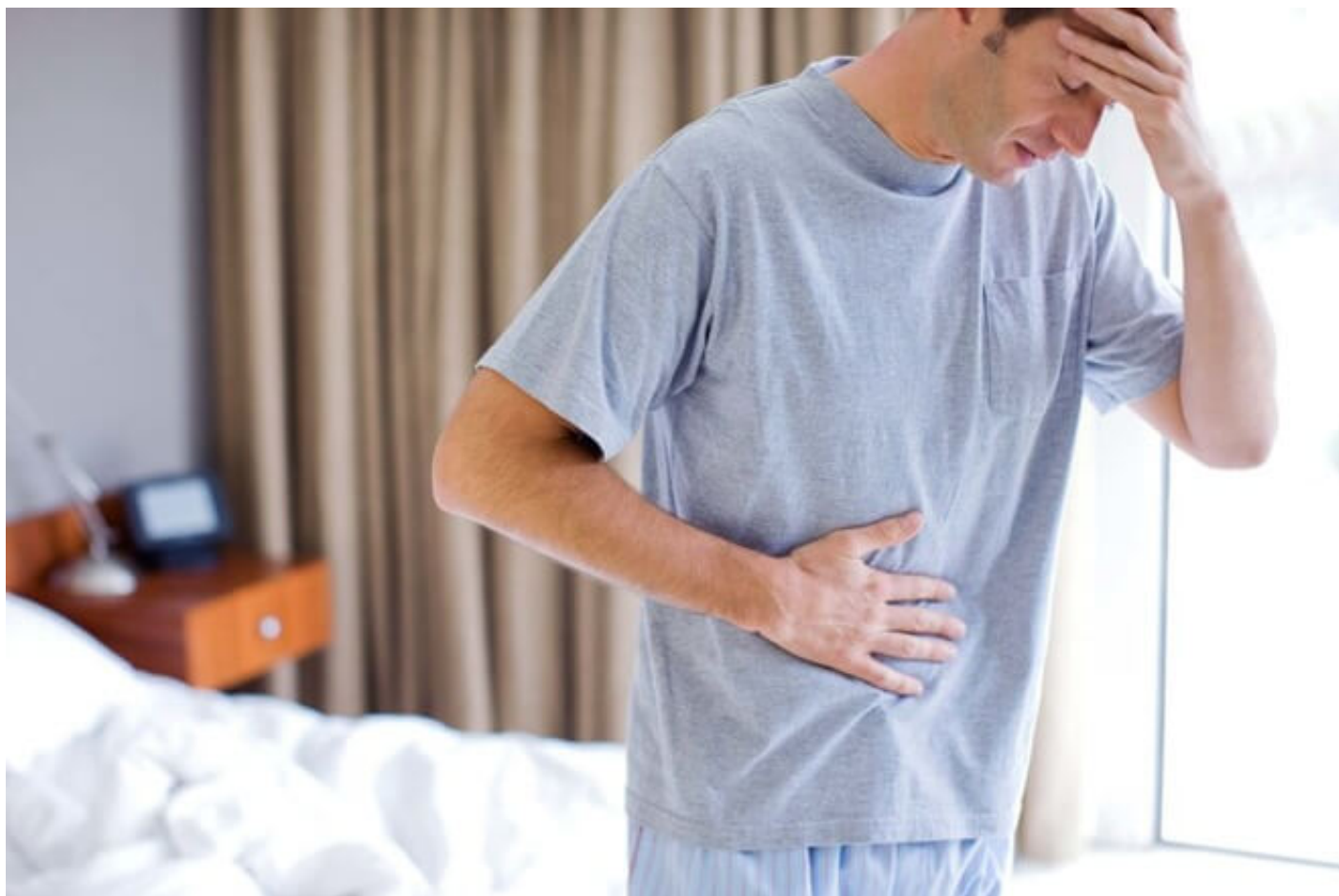
Divertikuloza je prisutnost divertikula u crijevu. Divertikuli su većinom prisutni u debelom crijevu, a najčešće se pojavljuju u **sigmoidu** (divertikuloza sigmoidnog kolona ili divertikuloza sigme) odnosno zadnjem dijelu debelog crijeva na mjestu na kojem arterija ulazi u **mišićni sloj debelog crijeva**.

Divertikul (*divertikul značenje*) je vrećasto odnosno **stožasto izbočenje** stijenke cjevastog organa. U probavnom sustavu se većinom pojavljuju divertikuli jednjaka i crijeva, dok se u mokraćnom traktu mogu pojaviti divertikuli mokraćnog mjehura.

Stezanje crijeva povećava tlak u debelom crijevu te tako stvara sve **više divertikula**, dok se oni postojeći povećavaju. Divertikuli su većinom promjera **2,5** do više od **25 centimetara**. Divertikuli su relativno česta pojava **nakon 40. godine**.

Divertikuloza je u većine osoba **asimptomatska**, što znači da većina osoba koje imaju divertikulozu ne **osjećaju specifične simptome**. Stručnjaci ističu kako pacijenti ipak mogu imati simptome kao što su **grčevita bol u trbuhu**, [proljevi](#) te druge smetnje prilikom pražnjenja crijeva, ali te simptome ne pripisuju divertikulozi.

U razvijenim zemljama otprilike **30% stanovništva** ima problema s divertikulozom.



Uzroci divertikuloze

Uzroci divertikuloze još uvijek nisu u potpunosti **poznati**, no liječnici smatraju kako je uzrok upravo **visoki tlak** unutar debelog crijeva.

Starenje i **naslijeđe** su primarni čimbenici kod pojave divertikulitisa.

Zdrava prehrana, bogata **adekvatnim vlaknima**, omogućuje nam stolicu koja je prostrana i lako se kreće kroz **debelo crijevo**, dok kod nezdrave prehrane, siromašne vlaknima, debelo crijevo mora izvršiti veći pritisak kod **pražnjenja**. Divertikuli se najčešće javljaju kod osoba čija je prehrana siromašna vlaknima.

Tvrda stolica se zbog svoje težine također može **duže zadržati u našim crijevima**, što utječe na **tlak u debelom crijevu**.

Uzrok orijaških divertikula je nepoznat. Jedna od **teorija** ukazuje na abnormalnosti kao što su **valvule** (crijevni zalisci) koje se nalaze u predjelu baze divertikula. **Plin**

slobodno ulazi, ali otežano izlazi iz divertikula.

Simptomi divertikuloze

Većina osoba s divertikulozom **nema simptome**, točnije njih čak **70%**, međutim, stručnjaci smatraju kako su najčešći **simptomi divertikuloze** neobjašnjive grčevite boli, [proljev](#) i druge smetnje kod ispražnjavanja crijeva.

Asimptomatski divertikuli se kod pacijenata većinom pronalaze prilikom pregleda kao što je **koloskopija** ili **irigografija**. Na divertikulozu postoji sumnja kada su prisutna bezbolna krvarenja i to posebno kod **odraslih osoba**.

Ponekad se može javiti simptom **krvarenja otvora divertikula**, a najčešći uzrok tom krvarenju je **zaglavljenje stolice** u divertikulu što dovodi do oštećenja krvne žile (arterije pokraj divertikula). Uzrok krvarenja može otkriti **kolonoskopija** (pretraga debelog crijeva savitljivom cijevi).

Divertikuli sami po sebi nisu opasni, no crijevni sadržaj zaustavljen u divertikulu može osim krvarenja uzrokovati **upalu i infekciju**, što zatim dovodi do divertikulitisa.

Mogući simptomi divertikuloze:

- nadutost praćena vjetrovima,
- neredovito pražnjenje crijeva.

U slučaju upale (divertikulitisa) javljaju se sljedeći simptomi:

- intenzivna bol u trbuhu s lijeve strane,
- [groznica](#),
- vjetrovi,
- [nadutost](#),
- [mučnina i povraćanje](#),
- [proljev](#),
- zatvor.

Osobe koje pate od divertikuloze su nerijetko **malaksale**, imaju slab apetit te su vidno umorne. **Akutni divertikulitis** se može ispoljavati kroz jedan ili više teških napadaja infekcije i upale. U slučaju kroničnog divertikulitisa upala je konstantno prisutna i zapravo se nikada u potpunosti ne povlači.



Divertikuloza komplikacije

Premda divertikuli nisu posebno **opasna pojava**, mogu izazvati vrlo **neugodne komplikacije**. Na mjestu otvora, **divertikuli** mogu prokrvariti u debelo crijevo. **Zadržavanje stolice** u divertikulu može dovesti do **oštećenja krvne žile** odnosno arterije. Krvarenje divertikula se češće manifestira na ulaznom dijelu debelog crijeva.

Uzrok krvarenja većinom se može otkriti uz pomoć **kolonoskopije**. Crijevni sadržaj se može zaustaviti u divertikulu te tamo može prouzrokovati upalu odnosno **divertikulitis**.

Bolest e manifestira **jakim bolovima u trbuhu**, posebno na lijevoj strani trbuha, a popratne pojave su **proljev**, tragovi krvi i sluzi, povišena tjelesna temperatura te općenito loše opće zdravstveno stanje pacijenta.

Jedna od komplikacija je i **pucanje divertikula**, koje uzrokuje izlivanje crijevnog sadržaja u **trbušnu šupljinu** te dovodi do upale potrbušnice. Upala potrbušnice

najčešće dovodi do nastanka ožiljka koji sužava prolaz sadržaju crijeva.

Fistule su još jedna od mogućih komplikacija **divertikuloze**, a većinom se pojavljuju na **susjednim organima**, najčešće je u pitanju mokraćni mjehur.

Divertikuloza dijagnoza

Divertikuloza se u **90%** slučajeva dijagnosticira posve slučajno tijekom **sistematskog** ili nekog **drugog pregleda** koji je namijenjen dijagnosticiranju nekog **drugog stanja** ili **bolesti**. Većina pacijenata nije svjesna **postojanja divertikuloze**, stoga za divertikulozu najčešće saznaju prilikom **kolonoskopije**.

Uz pomoć laboratorijskih pretraga, moguće je otkriti povećan broj bijelih krvnih stanica i **ubrzanu sedimentaciju eritrocita**. U nekim slučajevima je potrebna i biopsija tkiva kako bi se provjerilo radi li se o kanceroznim promjenama.

Liječenje i prevencija kod divertikuloze

Blaži oblici divertikuloze većinom **ne zahtijevaju liječenje**. Osobama koje pate od divertikuloze većinom se savjetuje **prehrana bogata vlaknima**. Ako patite od blažeg oblika **divertikuloze**, liječnik će vam preporučiti izbor namirnica koje ne uzrokuju plinove, bol i druge neugodne simptome.

Liječenje u velikoj mjeri ovisi o **općem stanju bolesnika**. Blaži slučajevi divertikuloze se većinom liječe **antibioticima**, te ne zahtijevaju boravak u bolnici.

Osobe koje imaju **teži oblik divertikuloze** većinom se liječe u bolnici uz **infuziju i primjenu antibiotika**. Lijekovi za divertikulitis su većinom antibiotici budući da sprječavaju i smiruju **bakterijske** upale. U slučaju težih komplikacija, ponekad je potrebna kirurška intervencija. **Kirurške intervencije** većinom zahtijevaju orijaški divertikuli.

Operacija divertikula je većinom neophodna ako dođe do pucanja ili abnormalnog krvarenja divertikula.

Liječenje divertikuloze je slično liječenju sindroma iritabilnog crijeva, budući da mnogi koji imaju **sindrom iritabilnog crijeva** imaju problema s divertikulozom.



Divertikuloza prehrana

Kada je riječ o **divertikulozi**, najbolji oblik **prevencije** je promjena prehrane i životnog stila. Ako osjetite neke od simptoma koje smo naveli u članku, promijenite način prehrane, uvedite zdravije prehrambene navike, izbjegavajte konzumaciju gaziranih pića i ljutu hranu te se hranite manjim obrocima nekoliko puta dnevno.

Ne zaboravite u svojem rasporedu pronaći vremena za **fizičke aktivnosti**. Fizička aktivnost neće pomoći vašem zdravlju nego i vašoj liniji. Ako je potrebno, nabavite si dodatke u prehrani kao što su **vitamini** (Solgar, Centravit i sl.).

- Birajte kruh koji je bogat cjelovitim žitaricama, zobenu kašu, žitne pahuljice s mekinjama, svježe voće i povrće te [psyllium ljuskice](#) koje možete nabaviti u našem **Kreni Zdravo Web Shopu** po cijeni od **34,00 kune**. O psylliumu možete više doznati u našem [članku](#).
- Izbjegavajte bijelo brašno, bijele tjestenine i svu drugu hranu za koju ste primijetili da je teško probavljate.

- Ako imate problema sa [zatvorom](#), umjesto laksativa koristite šljive, sok od šljiva ili **psyllium**.
- **Voće**: jabuke s kožom, breskve, kruške, mandarine uz ovo voće možete kombinirati i drugo, ali se pobrinite da se na tjednoj bazi svakako nađe navedeno voće.
- **Povrće**: šparoge, brokule, kupus, mrkva, cvjetača, zelena salata, špinat, tikvice, rajčica, bundeva.
- **Škrobno povrće**: grah, crveni grah, krumpir (kuhani).
- **Žito**: riža s puno sluzi, zobena kaša, žitne pahuljice, smeđa riža, crni i raženi kruh.
- Na dnevnoj bazi konzumirajte maslinovo, laneno i [orahovo ulje](#).



Divertikuloza prirodni lijek

Prirodnim lijekovima se liječe isključivo blaži slučajevi **divertikulitisa**, dok oni kompliciraniji zahtijevaju **konvencionalno liječenje** kako bi se spriječio nastanak ozbiljnih komplikacija.

Stres većinom samo pogoršava stanje u slučaju divertikulitisa. Ako se bavite **stresnim poslom** ili ste svakodnevno na druge načine izloženi stresnim aktivnostima, pobrinite se da se u vašem slobodnom vremenu nađe i koji **trenutak za opuštanje**.

Neki od pacijenata ističu kako su im pomogli **homeopatski pripravci** kao što su **Colocynthis, Bryonia** i **Belladonna** koji se koriste u liječenju divertikulitisa. Prije početka terapije, svakako se konzultirajte s liječnikom odnosno stručnjakom.

Glatki brijest je još jedan od **prirodnih lijekova** koji su učinkoviti u borbi s divertikulitisom. U pola šalice vode dodajte **jednu žličicu praha**, pustite da zakuha, a zatim sve kuhajte na **laganoj vatri 15 minuta**. Napitak je potrebno piti **tri puta dnevno**.

U liječenju divertikulitisa pomaže i **akupunktura**. Ako se odlučite za liječenje akupunkturoum, najprije promijenite svoje prehrambene navike, jer u suprotnom liječenje neće imati značajnijeg efekta.