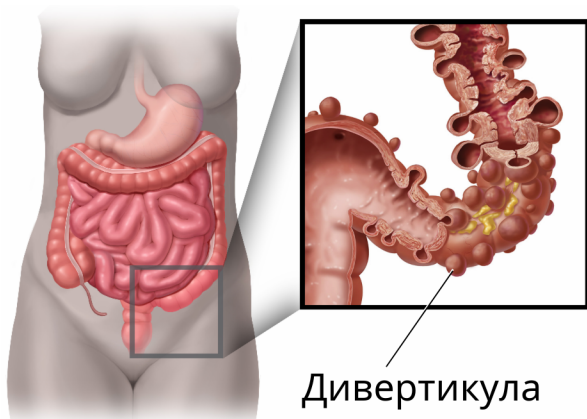


Дивертикуліт

Вступ

Дивертикуліт — це інфекція або запалення невеликих мішечків (*дивертикулів*) у товстій кишці, які утворюються внаслідок захворювання, що називається дивертикульозом. Дивертикула може затримувати кал (*фекалії*) і бактерії, викликаючи інфекцію та запалення.

Дивертикуліт може викликати сильний біль у шлунку та діарею. Це може призвести до пошкодження тканин товстої кишки, що спричиняє кровотечу або закупорку. Дивертикули також можуть лопнути (*розірватися*) і спричинити потрапляння інфікованого калу в інші ділянки черевної порожнини.



Які причини?

Це захворювання спричинено тим, що кал затримується в дивертикулах, що дозволяє бактеріям рости в дивертикулах. Це призводить до запалення та інфекції.

Що підвищує ризик?

Більша ймовірність розвитку цього захворювання, якщо у Вас дивертикульоз. Ризик зростає, якщо Ви:

- Маєте надмірну вагу або ожиріння.
- Не виконуєте достатньо фізичних вправ.
- П'єте алкоголь.
- Вживаєте тютюнові вироби.
- Дотримуетесь дієти з великою кількістю червоного м'яса, наприклад яловичини, свинини або баранини.
- Дотримуетесь дієти, яка не містить достатньо клітковини. Продукти з високим вмістом клітковини включають фрукти, овочі, бобові, горіхи та цільнозернові продукти.
- Якщо Вам більше 40 років.

Які ознаки або симптоми?

До симптомів цього захворювання можуть належати:

- Біль і болючість у животі. Зазвичай біль локалізується зліва в животі, але може виникати і в інших ділянках.
- Підвищена температура тіла та озноб.
- Нудота.
- Блювання.
- Спазми.
- Здуття живота.
- Зміни в роботі кишечника.
- Кров у калі.

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується на основі:

- Вашої історії хвороби.
- Фізикального обстеження.

- Обстежень, щоб переконатися, що ніщо інше не спричиняє Ваше захворювання. А саме:
 - Аналізів крові.
 - Аналізів сечі.
 - КТ черевної порожнини.

Як це лікується?

У більшості випадків це захворювання є легким і його можна лікувати вдома. Лікування може включати:

- Прийом безрецептурних знеболюючих препаратів.
- Дотримання чіткої рідкої дієти.
- Прийом антибіотиків перорально.
- Відпочинок.

У більш важких випадках може знадобитися лікування у лікарні. Лікування може включати:

- Утримання від їжі та пиття.
- Прийом рецептурних знеболювальних препаратів.
- Введення антибіотиків через крапельницю.
- Отримання рідини та харчування через крапельницю.
- Хірургічне втручання.

Коли Ваш стан буде під контролем, Ваш лікар може порекомендувати Вам пройти колоноскопію. Це обстеження проводиться для огляду всієї товстої кишки. Під час обстеження в анальний отвір вводиться змазана трубка, що згинається, а потім вводиться у пряму кишку, товсту кишку та інші частини товстого кишечника. Колоноскопія може показати, наскільки серйозними є Ваші дивертикули та чи може щось інше бути причиною Ваших симптомів.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря. Сюди входять добавки з клітковиною, пробіотики та послаблювальні засоби.
- Якщо Вам призначили антибіотик, приймайте його відповідно до вказівок Вашого лікаря. **Не** припиняйте прийом антибіотика, навіть якщо Вам стане краще.
- Запитайте у свого лікаря, чи при прийомі цих препаратів Вам потрібно уникати керування автомобілем або користування механізмами.

Їжа та напої

- Дотримуйтеся повноцінної рідкої дієти або іншого раціону відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Після покращення симптомів Ваш лікар може порадишити Вам змінити раціон. Ваш лікар може порекомендувати Вам дотримуватися дієти, яка містить не менше 25 грамів (25 г) клітковини щодня. Клітковина полегшує випорожнення. Здорові джерела клітковини включають:
 - Ягоди. Одна чашка містить 4–8 грамів клітковини.
 - Боби або сочевиця. Пів чашки містить 5–8 грамів клітковини.
 - Зелені овочі. Одна чашка містить 4 грами клітковини.
- Уникайте вживання червоного м'яса.



Загальні інструкції

- **Не** використовуйте продукти, що містять нікотин або тютюн, такі як сигарети, електронні сигарети та жувальний тютюн. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- Виконуйте фізичні вправи протягом щонайменше 30 хвилин 3 рази на тиждень. Тренуйтеся достатньо інтенсивно, щоб прискорити серцевий ритм і спітніти.

- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо. Можливо, Вам потрібно буде пройти колоноскопію.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ваш біль не зменшується.
- Ваші випорожнення не повертаються до норми.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ваш біль посилюється.
- Ваші симптоми не покращуються під час лікування.
- Ваші симптоми раптово погіршуються.
- У Вас підвищена температура тіла.
- У Вас була блювота більше одного разу.
- У Вас є кров'янистий, чорний або смолистий кал.

Підсумок

- Дивертикуліт — це інфекція або запалення невеликих мішечків (*дивертикулів*) у товстій кишці, які утворюються внаслідок захворювання, що називається дивертикульозом. Дивертикула може затримувати кал (*фекалії*) і бактерії, викликаючи інфекцію та запалення.
- Якщо у Вас дивертикульоз і Ви дотримуетесь дієти, яка не містить достатньої кількості клітковини, то у Вас є підвищений ризик розвитку цього захворювання.
- У більшості випадків це захворювання є легким і його можна лікувати вдома. У більш важких випадках може знадобитися лікування у лікарні.
- Коли Ваш стан буде під контролем, Ваш лікар може порекомендувати Вам пройти обстеження, яке називається колоноскопією. Це обстеження може показати, наскільки серйозними є Ваші дивертикули та чи може щось інше бути причиною Ваших симптомів.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо.