



Foto: Pixabay

„Divertikel – Aussackungen in der Darmwand“ > russisch

## Желудочно-кишечные заболевания

### Дивертикулы – выпячивания в кишечной стенке

Появление маленьких, мешковидных выпячиваний в ободочной кишке вследствие слабости соединительной ткани часто остается незамеченным. Многие люди узнают о наличии у них дивертикулов лишь из результатов эндоскопического исследования кишечника, проводимого в целях профилактики раковых заболеваний. Эти так называемые «карманы» возникают при выпячивании кишечной стенки или выстилающей кишечник слизистой оболочки через просветы в мышечной оболочке кишечника. Чаще всего в этот просвет попадает лишь слизистая оболочка, и тогда речь идет о «ложных» или псевдодивертикулах. Появление псевдодивертикулов наблюдается, как правило, на участке ободочной кишки, расположенным непосредственно перед прямой кишкой, - в сигмовидной кишке. Именно этот участок кишечника испытывает наибольшее давление, например, при натуживании.

#### Дивертикулы не всегда безобидны

Риск образования дивертикулов увеличивается с возрастом. До 40 лет это случается довольно редко. Однако, дивертикулы наблюдаются у каждого третьего человека старше 60 лет, а после 85 лет – у 65 процентов. Однако, в 80 процентах всех случаев возникновения дивертикулов не связано ни с какими жалобами.

Однако, не все дивертикулы безобидны. Они могут воспалиться и вызывать сильные боли внизу живота. При этом может появиться тошнота, в более тяжелых случаях может повыситься температура. Тогда врач ставит диагноз дивертикулита, а при повторяющихся воспалениях – дивертикулярной болезни. Это заболевание может привести к очень серьезным и даже угрожающим жизни последствиям, например, нагноению кишечной стенки, сужению кишечника (стеноз), грыже кишечника (перфорации) или образованию свищей. Иногда на фоне дивертикулита наблюдаются очень сильные кишечные кровотечения. Поэтому, при рецидивах дивертикулита врач, как правило, советует произвести хирургическое иссечение пораженного участка кишечника.

#### Как предупредить дивертикулит?

Появление дивертикулов и тем более хирургическую операцию можно предупредить с помощью:

- богатой клетчаткой пищи,
- нормальной работы кишечника (следите за пищеварением!),
- регулярной физической активности и
- снижения веса.

Избыточный вес играет значительную роль в образовании дивертикулов и является одним из важнейших факторов риска. Богатая клетчаткой пища и движение активируют работу кишечника, предотвращая таким образом запоры и опасность попадания кала в дивертикулы и последующего воспаления. И, наоборот, пища, бедная клетчаткой, способствует образованию твердого стула и, как следствие, запоров. При этом отмечается повышение давления в кишечнике, особенно при сильных натуживаниях во время испражнений. Поэтому, забота о мягком стуле является очень эффективным средством профилактики образования дивертикулов.

#### В каких продуктах содержится много клетчатки?

К продуктам, содержащим большое количество клетчатки, относятся, прежде всего, овощи и фрукты, продукты из зерна, в первую очередь, цельного. Употребление в пищу продуктов животного происхождения (например, яйца, мясо, мясные и колбасные изделия) желателно ограничить. Очень эффективным дополнительным источником клетчатки являются пшеничные отруби.

При увеличении количества потребляемой в пищу клетчатки следует обязательно следить за поступлением достаточного количества жидкости в организм, например, в виде питья от полутора до двух литров в день. Выпиваемая жидкость способствует легкому прохождению пищи через кишечник. Тем, кто не привык к такому питанию, следует менять свой рацион медленно, чтобы избежать чрезмерного скопления газов в кишечнике.

#### Ссылки:

Интернисты в сети <http://www.internisten-im-netz.de>  
Немецкое общество поддержки здоровья желудка и кишечника <http://www.gesundheitshilfe.de>  
Гастро-лига / Gastro-Liga e.V., [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

 Für Hinweise von Arzt und Praxisteam



„Divertikel – Aussackungen in der Darmwand“ > russisch

**Links:**

[www.patientenbeauftragter.de](http://www.patientenbeauftragter.de)

[www.betanet.de/betanet/soziales\\_recht/Fahrtkosten-Transportkosten-133.html](http://www.betanet.de/betanet/soziales_recht/Fahrtkosten-Transportkosten-133.html)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam