



Mide hastalıkları

Divertikül: bağırsak duvarından dışarı çıkıntı yapan keseler

Kalın bağırsak duvarlarında küçük keseler oluştuğunda, insanların çoğu bunun farkında bile olmazlar. Divertiküller, genellikle kanser taraması için yapılan kolonoskopi sayesinde tespit edilirler. Bağırsak duvarı tamamen ya da bağırsak duvarını kaplayan mukoza kas tabakaları arasından dışarı çıkıntı yaptığında, keseler oluşur. Çoğu zaman sadece mukoza, kas tabakasından geçerek dışarıya çıkıntı yapar. Bu durum „yalancı“ divertikül, ya da sahte divertikül olarak adlandırılır. „Yalancı“ divertikül en çok sigmoid kolonda bulunur. Burada, gaita (dışkı) atılımı sırasında en yüksek basınç oluşmaktadır.

Divertikül: her zaman zararsız değildir

Yaş ilerledikçe divertikül riski artar. 40 yaşından daha küçük olanlarda nadiren rastlanır, 60 yaşını geçmiş olanların üçte birinde, 85 yaşını geçenlerin ise %65inde karakteristik keseler bulunur. Divertikülü olanların %80inin şikayetleri olmaz.

Ama divertikül her zaman zararsız değildir. Divertikülden iltihap oluşur ve bu da karının alt kısmında şiddetli ağrıların sebebi olabileceği gibi, mide bulantısı ya da ağır vakalarda ateşe yol açabilir. Bu durumda, doktor divertiküloziden, ya da tekrarlanan enfeksiyonlarda, divertiküler hastalığından söz eder. Bu da büyük, hatta ölüm tehdidi içeren komplikasyonları doğurabilir, mesela bağırsak duvarın iltihaplanması, bağırsağın stenozu (darlığı), perforasyon (delinme) ya da fistül (iltihap tünelleri) oluşumu gibi. Divertikülosiz nedeniyle ağır bağırsak kanamaları ortaya çıkabilir. Tekrarlayan divertikülosiz durumunda hastalara, cerrahi yolla, etkilenmiş barsak bölgesinin uzaklaştırılması tavsiye edilir.

Divertikülozise karşı ne gibi önlemler alabilirsiniz?

Bir ameliyatı aşağıdakilerle önleyebilirsiniz:

- lif oranı yüksek bir beslenme
- düzenli bir sindirim
- düzenli bir şekilde fiziksel aktivite
- kilo verme

Fazla kilo, divertikül oluşumunda önemli bir risk faktörüdür. Lif oranı yüksek gıdalar ve fiziksel aktivite bağırsakları aktifleştirir, böylece kabızlık önlenir ve dışkı parçalarının divertiküle girmesine (ki bu iltihaba yol açar) engel olunur.

Lif oranı düşük olan gıdalar ise gaitayı sertleştirip kabızlığın sebebi olurlar. Bağırsaktaki basınç, özellikle sert gaita atılımı sırasında, yükselir. Onun için, gaitanın yumuşaklığını sağlamak, önemli bir önlemdir.

Lifli yiyecekler nelerdir?

Özellikle sebze, meyve ve tam tahıllar lifli gıdalardır. Yumurta, sosis ve et gibi hayvan ürünleri nadiren tüketilmelidir. Lifli gıdaları tercih edenler, buğday kepeği kullanarak, gıdalardaki lif oranını arttırabilirler.

Bol lifli beslenenlerin, lif oranı yüksek olan yiyeceklerin bağırsaktan kolayca geçebilmesi için, mutlaka çok sıvı içmeleri gerekir: günde en az bir buçuk/iki litre. Böyle bir beslenmeye alışkın olmayan insanlara, meteorizmi (bağırsakta fazla gaz) engellemek için, yavaşça, adım adım beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri, tavsiye edilir.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam