Udposninger på tyktarmen (divertikler)

Divertikelsygdom skyldes udposninger på tyktarmen. I de fleste tilfælde finder man divertiklerne i den nedadgående del af tyktarmen, på venstre side.

Hvor hyppig er divertikelsygdom?
Divertikler i tyktarmen kommer med årene. Omkring halvdelen af alle 70-årige har divertikler. Der kan også ses divertikler hos yngre personer, men det er langt mere sjældent.

Hvad er årsagen til divertikelsygdom?
Der er flere årsager til divertikelsygdom. Mekanismen er forhøjet tryk i tarmen kombineret med svage partier i tarmvæggen. Flere forhold kan gøre dig mere udsat for at udvikle denne sygdom:

- Forstoppelse
- Personer, der lider af irritabel tyktarm, har større risiko for at udvikle divertikler
- Fiberfattig kost bliver opfattet som en risikofaktor, da det øger risikoen for forstoppelse.
- Høj alder
- Langtidsbehandling med NSAID (Ibuprofen, Ipren, Diclofenac, etc.)

Hvad er symptomerne på divertikelsygdom?
Symptomerne ved divertikelsygdom er afføringsændringer. Forstoppelse er hyppigere end diarré, der er ofte luftgener og varierende smerter lokaliseret til venstre side af maven. Generne lindres ofte af tarmtømning. I mange tilfælde medfører divertikler ingen symptomer eller gener, og tilstanden betegnes da divertikulose. Man anslår, at 10-20 % vil få gener fra divertiklerne, kaldet divertikelsygdom.

Hvordan behandles tilstanden?
Man anbefaler regelmæssige måltider og fibertilskud, men effekten synes at være bedst til at forebygge gener. Når der er smerter, er virkningen af fibre mere usikker. Blødgørende afføringsmidler kan dog afhjælpe forstoppelse og ofte begrænse smerter og ubehag.

Hvordan forløber divertikelsygdommen?
Hos personer med udposninger på tyktarmen, vil 10-20 % over tid udvikle symptomer og gener, det vil sige divertikelsygdom. De øvrige, altså 80-90 %, forbliver symptomfrie. Blandt dem med divertikelsygdom vil op mod 1/3 få gentagne episoder med betændelse i udposningerne (divertikulit). Divertikulit er et sygdomsbillede med feber, vedvarende mavesmerter i nedre, venstre side af maven , luftgener, kvalme og enkelte gange blodig afføring.

Hvordan undgår jeg at få eller forværre divertikelsygdom?
Man anbefaler fiberrig kost, motion og rigelig væskeindtagelse for at modvirke udviklingen af divertikler. Hvis man er forstoppet, bør man anvende blødgørende afføringsmidler. Der anbefales fibertilskud (Loppefrøskaller, HUSK eller Sylliflor) til alle med symptomgivende divertikler.

Poul Edling, speciallæge i kirurgi
Rolighedsvej 30, DK-8240 Risskov
www.kirurgiaarhus.dk
Tlf.: 86 19 93 30