Diverticulitis

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

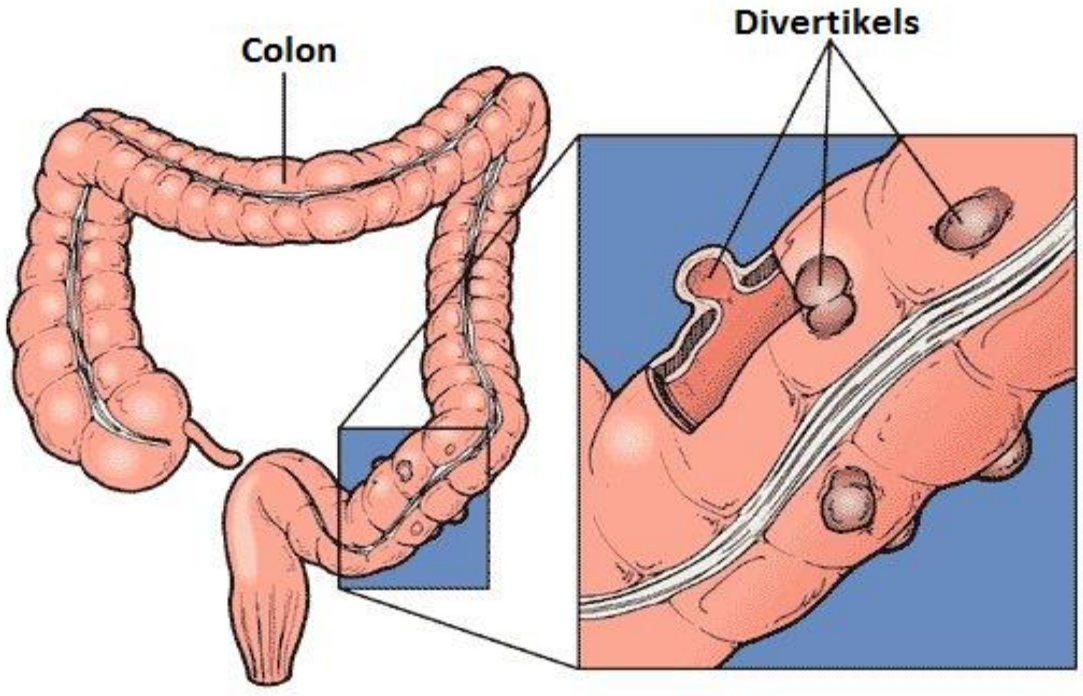
Patiënteninformatie

Inleiding

Een divertikel is een uitstulping van (een deel van) de wand van een hol orgaan, zoals de darm. Als ontlasting achterblijft in de uitstulping dan kunnen divertikels gaan ontsteken.
Diverticulitis is een ontsteking van één of meer divertikels in de darmwand. In deze folder geven wij u informatie over de behandeling van divertikels en leefstijladviezen.

Oorzaak van divertikels

Als ontlasting achterblijft in een divertikel, kunnen bacteriën zich snel vermenigvuldigen waardoor een ontsteking kan ontstaan.
De kans dat ontlasting blijft hangen in een divertikel is met name aanwezig als de ontlasting hard en droog is. Bij een soepele, zachte ontlasting blijft vrijwel nooit ontlasting achter in de uitstulpingen. Divertikels zijn volkomen onschuldig.
De meeste divertikels ontstaan in de dikke darm - met name in het laatste bochtige deel van de dikke darm want daar is de hoogste druk in de darm aanwezig.



Bron: Isala

De oorzaak van het ontstaan van divertikels is onbekend. Wel zijn er factoren die een verhoogd risico geven op het ontstaan van divertikels.

- Vezelarm voedingspatroon.
  Vezels in voeding zorgen ervoor dat uw ontlasting soepel blijft en dat geen verstopping ontstaat.
  Door verstopping (obstipatie) ontstaat druk op de wand van de dikke darm, waardoor divertikels kunnen ontstaan.
- Obesitas.
- Weinig lichaamsbeweging.
- Roken (plus een hogere kans op het ontstaan van een gaatje in de darm (een darmperforatie) bij diverticulitis.
- Alcohol.
- Het gebruik van NSAID-pijnstillers (bijvoorbeeld diclofenac of ibuprofen).

Divertikels komen vaker voor bij patiënten die ouder zijn dan 40 jaar. Dit komt door een verminderde stevigheid van de darmwand.

Klachten die kunnen optreden

Divertikels geven meestal geen klachten. Ongemakken die wel kunnen optreden zijn vage buikpijn, buikkrampen, obstipatie en/of diarree. De klachten ontstaan vaak pas wanneer de divertikels gaan ontsteken.

Hoe het proces van diverticulitis verloopt, hangt af van waar de divertikels zich in uw darm bevinden, de ernst van het ontstekingsproces en de aanwezigheid van complicaties.

Bij een *milde diverticulitis* gaat het vaak om pijn links onderin uw buik maar de pijn kan ook op andere plekken in uw buik voorkomen.

Symptomen kunnen zijn

- buikpijn en buikkrampen: direct hevig of eerst wat zeurend en vervolgens hevig.
- koorts.
- opgezette buik.
- veranderd ontlastingspatroon: diarree of juist obstipatie.
- misselijkheid, soms met braken.
- slijmverlies (soms) bij de ontlasting.

Symptomen bij een *ernstige diverticulitis* zijn

- een verandering van plaspatroon met bijvoorbeeld luchtbelletjes in de urine.
- (fors) bloedverlies via de anus.
- ernstig ziek zijn met buikvliesontsteking en vrije lucht in de buik door een darmperforatie.

Het stellen van de diagnose

Op basis van de klachten en lichamelijk onderzoek kan worden bepaald of sprake is van diverticulitis. Om de diagnose te kunnen stellen, kunnen de volgende onderzoeken bij u worden verricht.

- ***Bloedonderzoek*** waarbij wordt gekeken naar de ontstekingswaarden (CRP en leukocyten). Een verhoogde waarde duidt op een ontsteking/infectie.
- ***Echografie van de onderbuik***, waarbij de wand van de dikke darm wordt bekeken om te beoordelen hoe ernstig de ontsteking is.
- ***CT-scan*** om te kunnen beoordelen of in de dikke darm een abces is ontstaan (holte gevuld met pus). Wanneer dit zo is kan het abces aansluitend worden aangeprikt via CT of echo-onderzoek waarbij een drain wordt achtergelaten.
  Ook kan met een CT-scan worden gezien of er een gaatje in de darm is ontstaan (perforatie).

- ***Coloscopie*** kan worden verricht wanneer de ontsteking verdwenen is, maar u na herstel klachten blijft houden.
  Een coloscopie is een onderzoek van de gehele dikke darm, waarbij met een flexibele slang de darm wordt bekeken.
  Klik hier voor de folder *Coloscopie met Moviprep (poliklinisch)* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord MDL.005.
  De aanwezigheid van divertikels kan dan worden vastgesteld. Ook kunnen andere darmaandoeningen worden uitgesloten.

Behandeling

1. Voor de aanwezigheid van divertikels in de darm is geen behandeling nodig. Klachten die eventueel ontstaan, gaan vaak vanzelf over. Het is wel belangrijk dat u uw ontlasting soepel houdt om de kans op een ontsteking te verkleinen.
2. Wanneer bij u sprake is van een ongecompliceerde acute diverticulitis dan wordt in de meeste gevallen een conservatief beleid gevolgd. Dit houdt meestal in dat rust wordt gegeven aan uw darm. De volgende behandelingen zijn mogelijk.

Voeding

In de meeste gevallen wordt (tijdelijk) een vezelarme, vloeibare voeding aangeraden. Dit wordt een residu-arm dieet genoemd. Een residu-arm dieet is een onvolwaardig dieet. Om die reden kunt u een aanvullende dieetvoeding (drinkvoeding) voorgeschreven krijgen, zodat u niet onnodig verzwakt. Uw lichaam blijft dan in balans wat zorgt voor een sneller herstel. Een diëtist kan beoordelen hoeveel aanvullende dieetvoeding u nodig heeft. Bij een ernstige ontsteking wordt meestal aangeraden tijdelijk niets te eten of een vloeibaar/residu-arm dieet te gebruiken, om uw darm rust te geven.

Antibiotica

Een behandeling met antibiotica is meestal niet zinvol. Soms, bij algeheel ziek zijn, worden wel antibiotica wel voorgeschreven (in tabletvorm of via infuus).

Bedrust

Als u op bed ligt, geeft dit rust aan uw darmen waardoor u minder pijn heeft. Bedrust is echter niet noodzakelijk. U kunt rust nemen en bewegen, afhankelijk van hoe u zich voelt.

3. In sommige gevallen wordt een operatie geadviseerd. Bijvoorbeeld bij een ernstige, gecompliceerde diverticulitis. Dan is een acute operatie noodzakelijk. Soms wordt een poliklinische ingreep geadviseerd bij aanhoudende klachten na een diverticulitis of wanneer op basis van uw klachten darmkanker niet volledig kan worden uitgesloten.

   Bij een *acute operatie* handelt de arts naar wat hij/zij ziet tijdens de ingreep. Soms wordt een kijkoperatie gedaan en is plaatsing van een drain voldoende. Bij ernstiger aandoeningen wordt het zieke deel van de darm verwijderd en wordt een (tijdelijk) stoma aangelegd om u zo spoedig mogelijk te laten herstellen. Afhankelijk van uw ziek zijn en mate van herstel kunnen vervolgingrepen nodig zijn. Het stoma kan later, na volledig herstel, meestal tijdens een nieuwe opname worden opgeheven.

   Bij een *geplande* operatie op basis van aanhoudende klachten wordt de operatie ingepland na uw gesprek op de polikliniek. In principe volgt dan een kijkoperatie waarbij het aangedane deel van de darm wordt verwijderd en soms een beschermend dunne darmstoma nodig is om de aansluitingsnaad te laten genezen. Ook dit stoma kan later tijdens een nieuwe opname worden opgeheven.

Leefstijladviezen

De kans op het opnieuw ontstaan van diverticulitis is ongeveer 25%. Het is belangrijk dat u een aantal leefstijladviezen opvolgt om de kans op herhaling te verkleinen.

Voeding

Als u een residu-arm dieet voorgeschreven heeft gekregen tijdens uw behandeling dan overlegt uw arts met u wanneer u uw dieet weer kunt uitbreiden. In de meeste gevallen is de volgende stap een vezelrijk dieet. Dit is geheel afhankelijk van hoe u zich voelt en wat u aan voeding kunt verdragen. Het is van belang om de adviezen van de arts op te volgen. Indien nodig kan een diëtist, op verwijzing van uw arts, u een advies ‘op maat’ geven.

Een vezelrijk dieet zorgt voor een soepele ontlasting en voor een goede darmbeweging. Vezels zitten voornamelijk in volkorenproducten, groenten en fruit. Voor een goede darmfunctie is het belangrijk om hierbij dagelijks tenminste 2 tot 2,5 liter vocht te drinken.

Roken

Wij adviseren u om te stoppen met roken.

Lichaamsbeweging

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk.
Lichaamsbeweging zorgt voor een betere darmpassage en verkleint daarmee het risico op obstipatie. Obstipatie kan weer leiden tot een verhoogde druk in de darm, wat divertikels kan veroorzaken die op hun beurt kunnen ontsteken.

Voorkom overgewicht

Overgewicht lijkt een verhoogd risico te geven op het ontstaan van acute diverticulitis en is daarom een aandachtspunt.
Extra risicofactoren bij overgewicht zijn een inactieve levensstijl in combinatie met een ongezond eetpatroon.

Ontspanning

Zorg voor voldoende ontspanning. Stress en angst hebben nadelige effecten op darmklachten.

Toiletbezoek

Voelt u aandrang tot ontlasting, ga dan meteen naar het toilet. Probeer ontlasting niet onnodig op te houden. Het ophouden van ontlasting kan zorgen voor verstopping en verergering van uw klachten.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de polikliniek chirurgie, telefoonnummer **010 - 258 5910.**

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**