

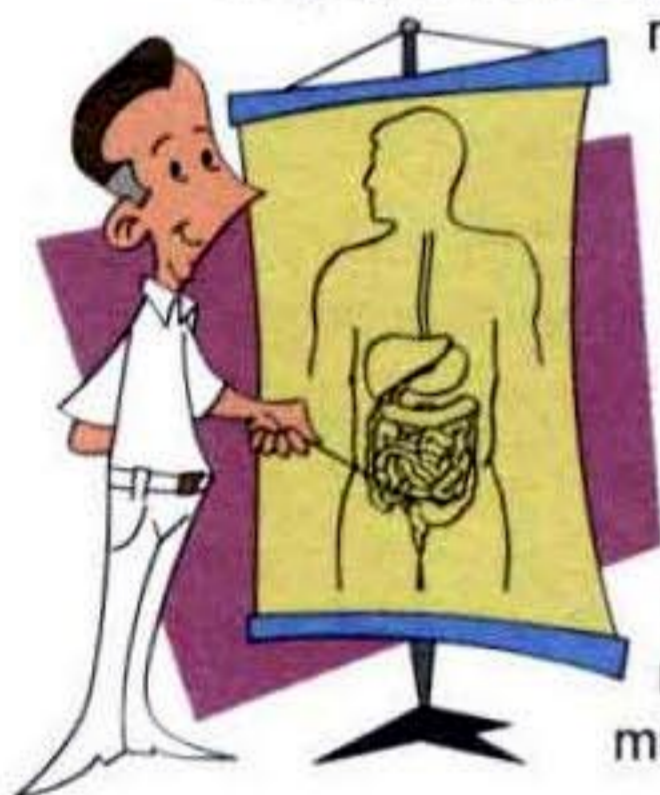
# DOENÇA DIVERTICULAR DOS CÓLONS

## A diverticulose, a doença diverticular e a diverticulite

### O QUE VOCÊ NECESSITA SABER

#### O que são divertículos e como se formam?

Os divertículos dos cólons são herniações – uma espécie de pequenas bolsas – da mucosa intestinal, geralmente localizadas na região do cólon sigmoide, que é a parte final do intestino grosso que antecede a região do reto.



Os divertículos podem ser congênitos ou adquiridos.

Os congênitos são formados por todas as camadas da parede intestinal e os adquiridos, representados pela herniação da mucosa por pulsão.

#### Como surgem os divertículos?

Os divertículos surgem em decorrência da falta de fibras na alimentação.

Na dieta escassa em fibras, como acontece nas refeições à base de carboidratos refinados (massas) ou proteínas (carnes), o volume fecal é menor, o que eleva a pressão dentro dos cólons e aumenta a tensão da parede intestinal.

Com a idade, geralmente após os 40 anos, ocorre diminuição progressiva da elasticidade da parede intestinal que, sob pressão, dá origem a pontos fragilizados onde surgem divertículos.

#### O que é diverticulose?

O termo diverticulose é empregado àqueles casos em que os divertículos estão presentes no cólon, mas não produzem sintomas.

#### A diverticulose é frequente?

As taxas da diverticulose aumentam com a idade.

A diverticulose é rara abaixo dos 35 anos, pouco frequente aos 40 anos, acometendo menos de 5% da população, mas apresenta taxa crescente após essa idade, chegando entre 30% e 50% da população aos 60 anos e em mais de 70% após os 70 anos.

#### A diverticulose é mais comum no homem ou na mulher?

Com relação ao sexo, atinge tanto homens como mulheres, com maior ou menor acometimento, dependendo da faixa etária:

Até os 50 anos	Mais frequente em homens
50-70 anos	Pouco mais frequente em mulheres
Mais de 70 anos	Mais frequente em mulheres

#### O que é doença diverticular?

O termo doença diverticular é empregado àqueles casos em que os divertículos estão presentes no cólon e o paciente percebe seus sintomas, pois existe um pequeno grau de inflamação.

#### Quais são os sintomas da doença diverticular não complicada?

Os sintomas apresentados por pessoas portadoras de doença diverticular não complicada são:

- dor abdominal, desencadeada ou piorada pela alimentação, aliviada geralmente pela eliminação de flatos (gases) ou evacuação;
- alteração do hábito intestinal por constipação, diarreia ou ambos de forma alternada;
- flatulência (gases) e distensão abdominal.



**CASO VOCÊ APRESENTE ESSES SINTOMAS, PROCURE SEU MÉDICO.**



## O que é diverticulite?

A diverticulite é uma complicação da doença diverticular dos cólons. Ocorre em casos em que os divertículos presentes no cólon estão associados a sinais e sintomas de inflamação, como dor abdominal, em geral na parte inferior do abdome, acompanhada de febre, sudorese e taquicardia.

## Como saber se posso estar com uma crise de diverticulite aguda?

A diverticulite aguda está, na maioria das vezes, relacionada aos seguintes sintomas:

- dor na região inferior esquerda do abdômen, geralmente contínua, de forte intensidade, podendo irradiar-se para as costas, flanco esquerdo, virilha, pélvis, períneo e pernas;
- febre, que pode ser acompanhada de calafrios, sudorese e taquicardia;
- distensão abdominal ou presença de massa abdominal (caroço) geralmente em quadrante inferior esquerdo do abdome;
- náuseas, vômitos e perda do apetite;
- interrupção da eliminação de gases e fezes ou diarreia.

## Quais são as consequências da doença diverticular dos cólons?

A doença diverticular dos cólons, quando não tratada adequadamente, pode trazer várias complicações, como diverticulite e pus no abdome (abscesso), perfuração do cólon, peritonite, obstrução intestinal, fístulas e hemorragias intestinais.

Na maioria das vezes, requer hospitalização e cirurgia.

## Quais são os principais fatores de risco para diverticulose, doença diverticular e diverticulite?

- Idade
- Dieta escassa em fibras
- Alto consumo de carne vermelha
- Sedentarismo
- Obesidade

## Benefícios do uso das fibras

A ingestão recomendada de fibras, cerca de 20 a 35 g/dia, proporciona:

1. prevenção da doença coronariana e controle da hiperlipemia;
2. prevenção e tratamento do diabetes;
3. tratamento da constipação intestinal;
4. prevenção e tratamento da doença diverticular;
5. relação inversa com o desenvolvimento do câncer colorretal.

## Como se trata a doença diverticular dos cólons e a diverticulite?

Além das recomendações de dieta rica em fibras, atualmente se têm utilizado anti-inflamatórios específicos para o intestino, bem como antibióticos dependendo da gravidade da doença. Em alguns casos mais graves, a cirurgia está indicada.

### PRINCIPAIS DICAS PARA TER UM INTESTINO SAUDÁVEL, EVITAR A DIVERTICULOSE E A DOENÇA DIVERTICULAR

- Dieta rica em fibras ou uso de suplementos à base de fibras.
- Evite o sedentarismo com exercícios físicos monitorados ou orientados por profissionais (professores de educação física, fisioterapeutas), três a quatro vezes por semana.
- Perca peso, se estiver acima do peso.
- Beba bastante líquido (uma média de dois litros de água ao dia).
- Caso note alguma alteração recente do hábito intestinal (diarreia ou intestino preso), dor abdominal, perda de peso não intencional ou presença de sangue nas fezes, procure ajuda médica.



Material para orientação ao paciente produzido pelo Departamento Médico da Nycomed.