

DOENÇA DIVERTICULAR DOS COLONS

- **O que é Diverticulite ?** É uma herniação da mucosa e submucosa através da camada muscular no intestino grosso. De maneira didática são pequenas “sacos” fixos a parede intestinal que se comunicam com o inferior do intestino
- **Quando acontecem ?** São mais freqüentes após os 60 anos e relacionam-se a uma dieta pobre em resíduos.
- **Qual o local mais freqüente no intestino grosso?** São mais freqüentes no colon sigmóide.
- **Por que acontecem ?** Não se sabe precisamente o mecanismo de formação mas está relacionado a alterações de forma de contração do músculo intestinal. Esta contração anormal é diretamente proporcional a qualidade de fibra ingerida. Assim, indivíduos com maior ingestão de fibras têm menor propensão a divertículos.
- **Quais os sintomas mais freqüentes ?** A dor e a alteração de funcionamento intestinal (prender ou soltar) são os mais freqüentes. O local da dor é em função da posição dos divertículos. Como são mais freqüentes no sigmóide, a dor mais freqüente acontece no lado esquerdo abaixo do umbigo.
- **Tem que operar ?** Não. A cirurgia é reservada para casos complicados: perfuração, estenose (ou estreitamento), diverticulites (inflamação) repetidas e sangramentos.
- **O que é perfuração ?** É muito grave quando os divertículos perfuram pois passa a haver a comunicação do conteúdo fecal com o local perfurado. Na maioria das vezes a perfuração é para dentro do abdome e surge peritonite.
- **Qual a melhor prevenção ?** Uma boa dieta. Todos os dados sugerem que um indivíduo normal deva ingerir pelo menos 30 a 35 gramas de fibras por dia, atualmente a maioria não come esta quantidade. Também o ato de beber bastante água facilita o movimento intestinal e diminui as chances de dor e inflamação. Deve-se evitar alimentos que possam ficar impactados no divertículos como (caroço de pipoca, uvas, passas, amendoins). Responder prontamente ao estímulo intestinal para evacuar, evitando retardar ou prender

Observações: Alimentos como mamão e ameixa são altamente recomendados. Numa dieta rica em resíduos devemos acrescentar a dieta normal: arroz e pães integrais, farelos de cereais, frutas cruas incluindo polpa e casca (mamão, maçã, uva, melão, nectarinas, laranjas com bagaço, pêsego, pêra, ameixas), frutas secas ou cozidas, vegetais crus (brócolis, espinafre repolho, cenoura, couve, escarola, chicória, couve-flor, aipo, alface e outros “verdes”), vegetais ricos em resíduos cozidos (aspargos, brócolis, couve, de bruxelas, couve, couve-flor, espinafre, abóbora, vagens, nabo, mandioca, milho, batata com casca), biscoitos do tipo fibrax, fibrocac ou outros. O uso de fibras tipo metamucil pode ser encorajado pois em uma colher de sopa cheia tem-se de 10-15 gramas de fibras

Fonte: Manual de instrução da Sociedade Americana de Cirurgiões Endoscopistas