

*Дневник пациента
с дивертикулярной
болезнью*



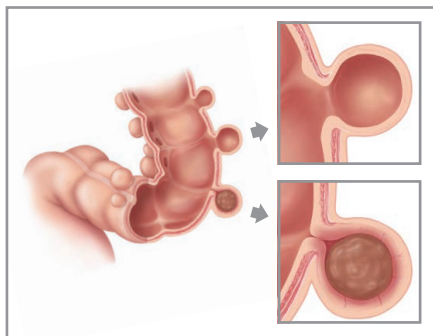
ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Дивертикул (лат. *diverticulum* – «ответвление», «дорога в сторону») – грыжевидное выпячивание стенки полого органа^[1].

Дивертикулярная болезнь (ДБ) толстой кишки – наличие хотя бы одного дивертикула в толстой кишке, подтвержденное одним из следующих инструментальных методов: УЗИ толстой кишки, КТ брюшной полости, ирригоскопия или колоноскопия^[1].

Бессимптомная форма ДБ – наличие в ободочной кишке хотя бы одного дивертикула и отсутствие каких-либо клинических проявлений заболевания^[1].

Неосложненная форма ДБ с клиническими проявлениями – функциональные нарушения и боли при отсутствии каких-либо признаков воспалительных изменений в дивертикулах^[1].



Осложненная форма ДБ – имеет место при развитии воспалительных реакций или толстокишечных кровотечений:

Острые осложнения (впервые возникшие в жизни):

- Воспалительные осложнения;
- Кровотечения.

Хронические осложнения (процесс не купирован за 6 недель или развивается рецидив воспаления)^[1].

[1] Клинические рекомендации «Дивертикулярная болезнь ободочной кишки, 2016 г.». Утверждены Ассоциацией колопроктологов России, согласованы Научным советом Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Возникновение дивертикулов обусловлено сочетанием нескольких факторов, а не действием одного из них:

- наследственная слабость кишечной стенки, вызванная недостаточным количеством эластических волокон;
- нарушение двигательной функции кишки, которое может быть вызвано как врожденными особенностями иннервации^[2], так и характером питания;
- повышение давления внутри кишки, которое тоже связано с характером питания.

То, что характер питания во многом влияет на возникновение ДБ, подтверждает высокая распространенность этого заболевания в экономически развитых странах, где едят много белковой пищи, и низкая – в развивающихся, где в рационе преобладает еда растительного происхождения.

У большинства пациентов дивертикулы являются случайной находкой при обследовании и никак не проявляют себя клинически.

Изменения, которые являются источником симптомов при дивертикулярной болезни, – это реакция на количество и состав микрофлоры.

Обычно микроорганизмы, составляющие микробиоту кишечника, питаются клетчаткой. Не получая ее, они начинают «поедать» защитную слизь кишечника, делая его более уязвимым для инфекций и способствуя размножению патологических бактерий, принимающих активное участие в развитии симптомов дивертикулярной болезни.

В клинической картине ДБ могут присутствовать боль/дискомфорт в животе, метеоризм/вздутие; нарушения стула (запор/диарея).

Дальнейший рост микрофлоры в просвете дивертикула может привести к развитию осложнений.

[2] Иннервация (от лат. In – «в, внутри» и nervus – «нервы») – снабжение органов и тканей нервами, что обеспечивает их связь с центральной нервной системой (ЦНС).

ЛЕЧЕНИЕ

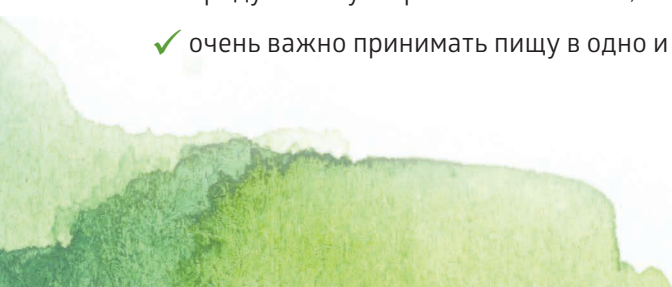
Даже при отсутствии клинической симптоматики важны соблюдение диеты, прием пищевых волокон и при необходимости – нормализация стула.

Если присоединилась перечисленная выше клиническая симптоматика, необходимо обратиться к врачу для исключения острой ситуации и назначения лекарств с целью предотвращения осложнений.

Если у Вас уже было острое состояние, например дивертикулит, необходимо строго придерживаться рекомендаций врача для предотвращения повторных рецидивов.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы предупредить прогрессирование болезни и развитие осложнений, диета при дивертикулярной болезни должна отвечать следующим требованиям:

- ✓ пищу необходимо принимать часто, небольшими объемами;
 - ✓ должны преобладать перемолотые или измельченные другим способом продукты, чтобы каждый кусочек лучше обволакивался ферментами и переваривался, не повышая внутрикишечное давление;
 - ✓ супы-пюре и молочные каши – основа диеты;
 - ✓ в рационе должно быть много отрубей, овощей, ягод, фруктов или блюд из них – в них содержится растительная клетчатка;
 - ✓ нужно выпивать достаточное количество жидкости в перерывах между едой. И это не только вода, но и соки, и кисели, и отвар шиповника;
 - ✓ при запорах предпочтение нужно отдавать не слабительным средствам, а травяным чаям, черносливу и сливовому соку;
 - ✓ необходимо отказаться от алкоголя, кофеин-содержащих продуктов и употребления семечек;
 - ✓ очень важно принимать пищу в одно и то же время.
- 

Продукты	Рекомендуются	Не рекомендуются
Хлеб и другие мучные изделия	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	Белый хлеб, сдоба, печенье, торты, пирожные
Овощи, фрукты, ягоды	Свекла, кабачки, баклажаны, картофель, тыква, томаты, сельдерей; яблоки, цитрусовые, авокадо, бананы, дыня; клубника, земляника, черника, вишня, черешня	Бобовые; овощи, фрукты и ягоды с грубой кожурой; виноград, киви, арбуз, гранат
Мясо, рыба, яйца	Диетические сорта мяса; рыба (любые виды); яичные омлеты	Жирные сорта мяса, шпик
Крупы	Гречка, рис, овсянка, ячменная крупа	Манная крупа
Кисломолочные продукты	Продукты малой и средней жирности: йогурт, кефир, ряженка, творог, сметана	Цельное молоко
Напитки	Свежеприготовленные соки (при газообразовании – наполовину разбавить водой)	Крепкий чай и кофе, какао; сладкие газированные напитки; квас; любой алкоголь
Другое	–	Грибы; любые сладости

ВАРИАНТ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ

Первый завтрак: овсяная каша на воде.

Второй завтрак: йогурт с фруктами.

Обед: кабачковый суп, куриные котлеты, приготовленные в пароварке, с овощами.

Полдник: апельсиновый сок.

Ужин: картофельная запеканка с кусочками рыбы и овощным салатом.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЛЕЧИТЬ ДБ?

Прогноз при ДБ в большинстве случаев благоприятный, если, конечно, пациент строго выполняет рекомендации врача и при необходимости принимает назначенное лечение.

При отсутствии адекватного лечения вероятность перехода неосложненной формы ДБ в осложненную составляет 5-20%. При этом у 75% больных развивается острый дивертикулит, а у 25% – все другие осложнения^[3].

ПОЧЕМУ ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДЛИТЕЛЬНЫМ?

Это необходимо прежде всего для того, чтобы неосложненная ДБ не прогрессировала и не привела к осложнениям.

Важным компонентом такого лечения является рациональное питание. Отмечено, что существенное облегчение симптомов у пациентов с неосложненным заболеванием обычно наблюдается при применении диеты, богатой пищевыми волокнами^[4].

Кроме того, основными целями терапии являются улучшение качества жизни и коррекция имеющихся расстройств, например симптомов кишечной дисфункции (нормализация моторно-эвакуаторной функции кишечника и нарушенного стула, снятие болевого синдрома и т.д.)^[4].

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ВЫБОР КАЧЕСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ?

Только полноценная комплексная терапия, направленная как на устранение возможных симптомов ДБ, так и на ключевые механизмы ее развития, способствует замедлению дальнейшего прогрессирования патологии, в особенности при ее клинически выраженном течении.

**НЕ СТОИТ И ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО САМОЛЕЧЕНИЕ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ
ПОСЛЕДСТВИЯМ!**

[3] Ардатская М.Д. Дивертикулярная болезнь толстой кишки. Решенные и нерешенные вопросы. Медицинский совет, 2017; 15: 68-75.

[4] Буторова Л.И. Дивертикулярная болезнь толстой кишки: клинические формы, диагностика и лечение: пособие для врачей (2-е изд.). М.: 4ТЕ Арт, 2011; 20-21.

ВАЖНАЯ РОЛЬ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Отсутствие пищевых волокон в диете может привести к ряду патологических состояний, многие из которых так или иначе связаны с нарушением состава микрофлоры кишечника. Взрослый человек должен за сутки съедать 20-35 г пищевых волокон, в то время как в среднем европеец потребляет около 13 г пищевых волокон в сутки.

НИЗКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН ДОСТОВЕРНО ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДБ^[5].

Соответствующая коррекция диеты, особенно введение в рацион **достаточного количества растворимых пищевых волокон**, является важным элементом в снижении выраженности симптомов дивертикулярной болезни и улучшении качества жизни^[5].

Известны, например, такие вещества, как **Арабиногалактан** – растворимое пищевое волокно с пребиотическим действием.

Лактоферрин – один из белков иммунной системы. Замедляет размножение патологических бактерий, принимающих активное участие в развитии симптомов дивертикулярной болезни.

Эти вещества содержатся как в продуктах питания, так и в некоторых пищевых добавках.

[5] Томаш Банасевич, Яцек Пашковски, Мацей Борейша-Высоцки, Адам Бобкевич, Анна Петшак, Марек Щепковски, Войцех Французик. Влияние профилактической комбинированной терапии (рифаксимин альфа + пребиотик арабиногалактан с лактоферрином) на функцию желудочно-кишечного тракта у пациентов с диагностированным симптоматическим неосложненным дивертикулезом.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Фибраксин – биологически активная добавка, которая может быть рекомендована как дополнение к рациону пациентов с дивертикулярной болезнью. Не являясь лекарственным средством, способствует поступлению в организм арабиногалактана и лактоферрина.



СРР №RU.77.99.88.003.E.001508.04.18 от 11.04.2018

Прием 1 пакетика Фибраксина 1 раз в день может способствовать:

- ✓ росту собственной уникальной для каждого человека микробиоты;
- ✓ защите от кишечных патогенов;
- ✓ нормализации стула.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак Омлет, приготовленный на пару,
несладкий травяной чай.

Обед Овощной суп на воде,
свиная отбивная с зеленым салатом на гарнир,
некрепкий чай без сахара.

Ужин Каша с овощами на пару,
стакан кефира перед сном.

ВТОРНИК

Завтрак Овсяная каша на воде с сухофруктами,
травяной чай.

Обед Рыба на пару с тушеными овощами,
чай с мятой.

Ужин Запеченное яблоко и натуральный йогурт.

СРЕДА

Завтрак Творожная запеканка из нежирного творога,
настой ромашки.

Обед Запеченная индейка и картофель с укропом,
яблочно-сливовый компот.

Ужин Ленивые вареники с творогом,
некрепкий чай без сахара.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак Оладьи из цельнозерновой или гречневой муки,
настой шиповника.

Обед Суп-пюре из тыквы,
рыба на пару и овощной салат,
травяной чай.

Ужин Гречневая каша с паровой рубленой котлетой.

ПЯТНИЦА

Завтрак Овсяная каша на воде с ягодами, ряженка.

Обед Морковные или кабачковые оладьи на пару с отварным мясом, чай с мятой.

Ужин Рисовая каша с запеченными овощами.

СУББОТА

Завтрак Сырники с фруктами, какао.

Обед Суп-пюре из брокколи, каша с паровой котлетой, некрепкий чай без сахара.

Ужин Омлет, запеченная тыква с медом и изюмом.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак Яблочное или грушевое пюре с морковным пирогом.

Обед Запеченные овощи с рыбой на пару.

Ужин Плов с тушеными овощами, банан.

Важно!

Между приемами пищи не забывайте о перекусах!

Для этой цели подойдут разрешенные фрукты, овощи и ягоды: яблоки, бананы, авокадо, морковь, сельдерей и т.д. Также для перекуса подойдет стакан свежего кефира или ряженки.

АНТИБИОТИК

ПИЩЕВОЕ ВОЛОКНО

2020 ЯНВАРЬ							2020 ФЕВРАЛЬ							2020 МАРТ							
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
		1	2	3	4	5						1	2							1	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		23	24	25	26	27	28	29	
														30	31						
2020 АПРЕЛЬ							2020 МАЙ							2020 ИЮНЬ							
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
		1	2	3	4	5						1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						
2020 ИЮЛЬ							2020 АВГУСТ							2020 СЕНТЯБРЬ							
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
		1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
							31														
2020 ОКТЯБРЬ							2020 НОЯБРЬ							2020 ДЕКАБРЬ							
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
			1	2	3	4						1			1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				
							30														

