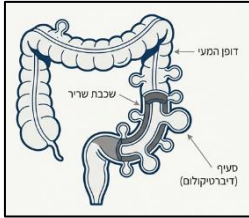


מחלת הסעיפים במעי הגס (Diverticular Disease)

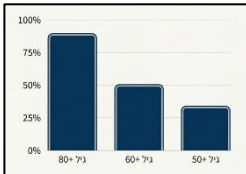
הגדרה, שכיחות ומשמעות קלינית



מהם סעיפים? סעיפים הם כיסים קטנים הבולטים מתוך דופן המעי הגס, לרוב באזור הסיגמא (החלק השמאלי התחתון של המעי). הם נוצרים כאשר שכבת היריית נדחפת החוצה דרך נקודות חלשות בדופן השרירית, תהליך טבעי המתרחש עם השנים.

שכיחות המחלה:

זהו ממצא נפוץ ביותר, שהשכיחות שלו עולה דרמטית עם העלייה בגיל:



- מעל גיל 50: כשליש מהאנשים.
- מעל גיל 60: חצי מהאוכלוסייה.
- מעל גיל 80: כמעט כולם.
-

לרוב אין שום תסמינים והסעיפים מתגלים במקרה בבדיקות כגון קולונוסקופיה או CT, בדרך כלל זה לא מסוכן, ורוב האנשים יחיו עם סעיפים ללא תסמינים או סיבוכים לכל החיים.

גורמי סיכון וניהול מונע (שגרה)

גורמים להיווצרות סעיפים: הגורמים כוללים ירידה בחוזק דופן המעי עם הגיל, לחץ גבוה בתוך המעי (במיוחד במצבי עצירות), ותזונה דלה בסיבים. גורמי סיכון נוספים הם השמנה (שומן בטני), חוסר פעילות גופנית ועישון. שימוש קבוע ב-NSAIDs (כגון איבופרופן) עשוי להגביר את הסיכון לסיבוכים.

הנחיות למניעה (ללא דלקת פעילה): המטרה היא לשמור על פעילות מעיים סדירה ולהפחית לחץ במעי:

הכלים שבידיכם:
ניהול שוטף ומניעת סיבוכים

פעילות גופנית קבועה
הנועה מסייעת לפעילות מעיים סדירה.

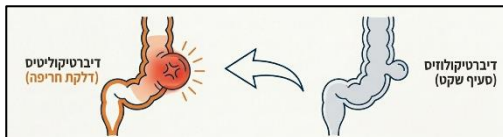
שתייה מספקת
לפחות 8-6 כוסות ביום.

תזונה עשירה בסיבים
(20-30 גרם ליום).
דגמאות: פירות, ירקות, דגנים מלאים וקטניות.

טיפ: סיבים מסוים (שיכולו שגלי, תפוחי ערבה וכו') יכולים לגרום בעיות מסוימות (כגון מלאות) מעלים ומת. מומלץ לשלב בהדרגה.

1. תזונה עשירה בסיבים: מומלץ לצרוך 20-30 גרם ליום (ירקות, פירות, דגנים מלאים). ניתן לשלב סיבים מסיסים (עדינים יותר) ובלתי מסיסים (מעלים נפח יציאה).
2. שתייה מספקת: לפחות 6-8 כוסות ביום.
3. פעילות גופנית קבועה והימנעות מעישון.
4. מיתוסים: אין צורך להימנע מאגוזים, פיצוחים, גרעינים, תירס או קטניות, כיוון שמחקרים גדולים הראו כי מזונות אלו אינם מעלים סיכון לדלקת סעיפים.

דלקת סעיפים חריפה (Diverticulitis) וסיבוכיה



דלקת סעיפים: זהו מצב שבו אחד או יותר מהסעיפים הופך למודלק. זהו אירוע חד ואינו מצב כרוני. רק מיעוט מהאנשים יפתחו סיבוך זה.

תסמינים אופייניים לדלקת:

- כאב חד או מתמשך, לרוב בצד שמאל תחתון של הבטן.
- חום וצמרמורות.
- בחילות או ירידה בתיאבון.
- שינוי ביציאות (עצירות/שלשול) ורגישות בבטן במישוש.

כאב חד או מתמשך, בד"כ בצד שמאל תחתון של הבטן

חום וצמרמורות

בחילות או ירידה בתיאבון

שינוי ביציאות (עצירות או שלשול)

רגישות בבטן במישוש



אבחון וטיפול חריף:

- **אבחון:** לרוב באמצעות בדיקת CT בטן ובדיקות דם (מדדי דלקת).
- **טיפול קל (בבית):** מנוחה, תזונה מותאמת ומעקב. **אנטיביוטיקה ניתנת רק במקרים נבחרים** לפי הנחיות עדכניות.
- **טיפול מורכב (אשפוז):** נדרש במקרים של סיבוכים (מורסה, חסימה) וכולל אנטיביוטיקה תוך-ורידית, ניקוז או ניתוח.
- **קולונוסקופיה:** מומלץ לבצע כ-6-8 שבועות לאחר ההחלמה כדי לשלול מחלות אחרות.

תזונה לפי שלבים:



דימום חריף:

דימום מסעיף הוא סיבוך אפשרי. לרוב הוא **חולף מעצמו**, ורק במיעוט המקרים נדרש טיפול אנדוסקופי או ניתוח.

דלקות חוזרות וטיפול כרוני

- **דלקות חוזרות:** רוב האנשים שחוו התקף אחד **לא יחוו חזרתיות**.
- **תסמינים כרוניים:** חלק מהמטופלים חווים תקופה של רגישות בבטן גם לאחר ההחלמה; מצב זה חולף ברוב המקרים.
- **טיפול תרופתי (לפני ניתוח):** במקרים של דלקות חוזרות, ניתן לשקול טיפול בריפקסימין (לורמיקס). זוהי אנטיביוטיקה שאינה נספגת ומשפיעה רק על חיידקי המעי. לעיתים מטפלים בה באופן מחזורי (למשל, שבוע בחודש) להפחתת תסמינים/דלקות חוזרות, בהחלטת גסטרואנטרולוג.
- **ניתוח:** ההחלטה אינה אוטומטית. ניתוח נשקל במקרים של **התקפים חוזרים משמעותיים, סיבוכים קשים או פגיעה משמעותית באיכות החיים**.

מתי לפנות לרופא? יש לפנות בהקדם אם מופיעים התסמינים הבאים:

- כאב בטן חזק שלא משתפר.
- חום מעל 38°C.
- הקאות מרובות.
- דימום טרי מפי הטבעת.
- נפיחות קשה או קושי להעביר גזים/יציאות

לחיות טוב עם סעיפים: סיכום המסרים המרכזיים

- ✓ סעיפים הם ממצא שכיח ביותר, ובדרך כלל אינם מסוכנים.
- ✓ הכלים למניעת סיבוכים הם תזונה עשירה בסיבים, שתייה מספקת ופעילות גופנית.
- ✓ המיתוס על הימנעות מאגוזים וגרעינים הופרך.
- ✓ דלקת (דיברטיקוליטיס) היא סיבוך חריף הניתן לטיפול, ואינה מצב כרוני.
- ✓ הכירו את סימני האזהרה ודעו מתי לפנות לעזרה.