

## دیورتیکولیت (دیورتیکول) چیست؟

عبارت است از بیرون زدگی کیسه‌ای شکل مخاط و زیر مخاط که در اثر ضعف عضلات گوارشی و بالا بودن فشار داخل روده ایجاد می‌شود. دیورتیکولیت، التهاب دیورتیکول است.

## رژیم غذایی:

– بیمار گرمای غذاهای شما باید کم چرب و سرشار از میوه و سبزیجات مثل کاهو، کلم و انجیر و گلابی و ... باشد.



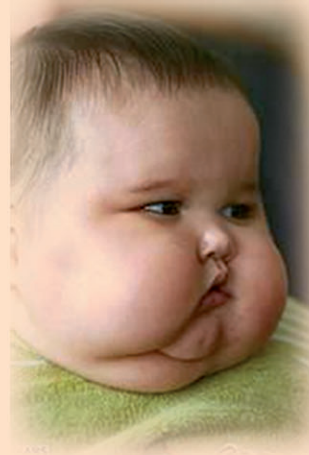
– حداقل روزی ۸ لیوان یا ۳ - ۲ لیتر مایعات روزانه استفاده کنید.

– از خوردن غذاهای سفت مثل آجیل، ذرت و غلات خودداری کنید، چون باعث گیر کردن در دیورتیکولیت می‌شود.

– از خوردن گوشت قرمز، کلوچه و کیک و فست فودها خودداری کنید.



– از خوردن غذاهای پر کالری و ایجاد چاقی خودداری کنید چون باعث تشدید بیماری می‌گردد.



– از کشیدن سیگار اجتناب کنید چون باعث تحریک مخاط روده می‌گردد.



– استرس باعث تشدید بیماری می‌شود بنابراین تا حد امکان از استرس و هیجانات روحی دور باشید.

– در روز، ساعت معینی را برای دفع قرار دهید تا سیستم گوارشی از الگوی خاصی پیروی کند.

– با داشتن علائمی شبیه نفخ معده، یبوست، تب، حساسیت و سفتی شکم، کاهش فشار خون بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

## فعالیت:

– در طی فاز حاد بیماری استراحت در بستر و بعد از بهبودی فعالیت به تدریج شروع شود که کمک به بهتر شدن عضلات شکم می‌کند.

## دارو درمانی:

**آنتی بیوتیک:** در یک دوره کامل درمان و سر ساعت استفاده کنید.