

## Suolen umpipussitauti (divertikuloosi ja divertikuliitti)

---

### Yleistä

Divertikkelit ovat paksusuolen seinämään muodostuneita pullistumia. Kun näitä pullistumia on useita, puhutaan suolen umpipussitaudista eli divertikuloosista. Umpipussitulehdus eli divertikuliitti syntyy, kun umpipussitautiin liittyy tulehdus.

### Umpipussitaudin ja umpipussitulehduksen oireet

Umpipussitauti ei tunnu lainkaan, ja useimmilla ihmisillä se on koko elämän täysin oireeton. Noin joka viidennellä umpipussitautiin liittyy oireita. Tavallisesti ne ilmenevät erilaisina ”ruoansulatushäiriöinä”: epäsäännöllinen vatsantoiminta, ummetus, ilmavaivat tai vatsakipu, joka pahenee syömisen jälkeen ja helpottaa ulostamisen tai ilmavaivojen myötä. Oireet ovat usein saman tyyppisiä kuin ärtyvässä suolessa.

Osalle umpipussitaudista kärsivistä kehittyy äkillinen umpipussitulehdus eli divertikuliitti. Tällöin esiintyy yleensä vasemmalla alavatsalla päiväkausia kestävä kipua ja voi olla lämpöä tai kuumetta. Lisäksi voi olla ruokahaluttomuutta, suolen toiminnan muutoksia, pahoinvointia, ummetusta tai ripulia.

### Itsehoito

Jo syntyneet suolen umpipussit eivät katoa, mutta tulehdusta ja muita lisätauteja voidaan todennäköisesti ehkäistä kuitupitoisella ruokavaliolla ja ummetuksen tehokkaalla hoidolla. Erityisesti vihannesten ja hedelmien sisältämät kuidut näyttävät suojaavan parhaiten oireiselta umpipussitaudilta. Muu erityis- tai välttämisruokavalio ei ole tarpeen. Liikunnan harrastaminen, tupakoimattomuus ja ylipainon välttäminen pienentävät umpipussitulehduksien riskiä.

### Milloin hoitoon

Aina kun ilmaantuu voimakkaita vatsakipuja, on syytä hakeutua viivyttämättä hoitoon. Jos lievempää, jatkuvaa vatsakipua esiintyy parin päivän ajan ja se haittaa elämää, on syytä hakeutua lääkäriin päivän parin sisällä. Jos vatsakipuun liittyy lämpöilyä tai kuumetta tai se voimistuu, on syytä hakeutua lääkäriin saman päivän aikana. Siinä vaiheessa ei yleensä tiedetä, johtuvatko oireet umpipussitulehduksesta vai jostain muusta vatsan alueen sairaudesta.

### Umpipussitaudin ja umpipussitulehduksen toteaminen ja hoito

Paksusuolen umpipusseja todetaan usein, kun muiden oireiden vuoksi tehdään paksusuolentähystys tai varjoainetutkimus. Näin todettujen oireettomien umpipussien vuoksi ei

tarvita muita lääkärin tutkimuksia, mutta ummetuksen itsehoito ja kuitupitoinen ruokavalio ovat paikallaan.

Umpipussitulehduksessa esiintyy tavallisesti kipua ja paineluarkuutta vasemmalla alavatsalla ja veren tulehdusarvo CRP kohoaa. Jos ei ole tiedossa, että potilaalla on umpipussitauti tai että hän on aiemmin sairastanut umpipussitulehduksia, varmistetaan ensimmäinen umpipussitulehdus yleensä tietokonekerroskuvauksella tai tulehduksen rauhoituttua paksusuolentähystyksellä.

Lieväoireinen umpipussitulehdus (divertikuliitti) ei muuten terveellä henkilöllä vaadi antibioottihoitoa – oireiden lievitys kipulääkkeellä riittää. Jos oireet ovat voimakkaat ja potilaalla on kuumetta ja kovia vatsakipuja, hoito tapahtuu sairaalassa.

Leikkaushoitoa ei umpipussitulehduksen vuoksi yleensä tarvita. Jos vaikeaoireisia tulehduksia esiintyy toistuvasti, harkitaan umpipusseja sisältävän suolen osan poistamisleikkausta. Hyvin harvinainen puhjennut umpipussi tai muu lisäsairaus voi vaatia leikkauksen.

### **Umpipussitaudin ehkäisy**

Paksusuolen umpipussien syntyä voidaan ehkäistä kuitupitoisella ruokavaliolla. Ravintokuitujen lisääminen ja niihin totuttelu kannattaa tehdä asteittain. Umpipussitulehdusvaaraa voi pienentää harrastamalla liikuntaa, välttämällä ylipainoa ja tupakoimattomuudella.