



کاهش وزن سریع باعث ابتلا به سنگهای صفراوی می شود

یک متخصص گوارش و کبد در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز با بیان اینکه «بیشتر سنگ های صفراوی نا مشخص و مخفی و بدون علامت هستند» گفت: «برای جلوگیری از سنگ ها افراد بایستی سه وعده غذای اصلی خود را بخورند ولی غذای آنها باید کم چرب باشد»

سلامت نیوز: یک متخصص گوارش و کبد در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز با بیان اینکه «بیشتر سنگ های صفراوی نا مشخص و مخفی و بدون علامت هستند» گفت: «برای جلوگیری از سنگ ها افراد بایستی سه وعده غذای اصلی خود را بخورند ولی غذای آنها باید کم چرب باشد»

دکتر امیر حسین فقیهی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در رابطه با سنگ های صفراوی گفت: «بیشتر سنگ های صفراوی نا مشخص و مخفی و بدون علامت هستند» گفت: «برای جلوگیری از سنگ ها افراد بایستی سه وعده غذای اصلی خود را بخورند ولی غذای آنها باید کم چرب باشد»

وی افزود: «سن بالای 40 سال، سابقه فامیلی و مسائل ژنتیکی، حاملگی های زیاد، مصرف برخی داروها و هورمون ها مثل هورمون استروژن که خانم ها مصرف می کنند، چاقی، ناشتا بودن و گرسنگی های طولانی مدت، کاهش وزن سریع، عدم فعالیت فیزیکی یا فعالیت بدنی ناکافی، دیابت، کسانی که سابقه بیماری کم خونی ارثی از نوع همولیتیک دارند، سیروز کبدی و بیماری های مزمن کبدی از ریسک فاکتورهای ابتلا به این بیماری محسوب می شوند.»

این متخصص گوارش و کبد در مورد علائم این بیماری گفت: «بیشتر سنگ های صفراوی نا مشخص و مخفی و بدون علامت هستند و عده ای از افراد فقط کولیک و دردهای صفراوی دارند و عده ای هم علامت دار با عارضه هستند و عده ای از افراد هم دارای سنگ های صفراوی علامت دار بدون عارضه هستند.»

وی گفت: «افرادی که دارای سنگ های صفراوی علامت دار با عارضه هستند وقتی غذای پرچرب می خورند دچار درد می شوند چرا که وقتی کیسه صفرا منقبض می شود سنگ ها در دهانه کیسه جمع شده و منشاء کیسه را به طور موقت بسته و ایجاد درد در سمت راست بدن و قسمت فوقانی شکم کرده و درد به سمت شانه راست و پشت انتشار پیدا می کند و معمولا این دردها چند ساعت طول می کشد و وقتی که سنگ ها جا به جا می شوند درد این افراد فروکش می کند.»

دکتر فقیهی افزود: «این افراد ممکن است دچار زردی شوند و ورم حاد کیسه صفرا پیدا کنند و یا دچار عفونت مجاری صفراوی شوند و یا ورم لوزالمعده پیدا کنند.»

وی در ادامه گفت: «تشخیص سنگ های صفراوی ممکن است به صورت اتفاقی بوده و به هنگام سونوگرافی بیماری آن ها مشخص شود و یا بیماری که دردهای کولیک صفراوی دارد با مراجعه به پزشک، انجام سونوگرافی از وی درخواست می شود و این کار آسان و بدون عارضه بوده و به راحتی سنگ صفرا تشخیص داده می شود ولی همیشه دردهای شکمی به دلیل سنگ های کیسه صفرا نباشد و ممکن است که یافته ای جداگانه باشد و پزشک معالج بیمار بایستی در تشخیص این بیماری دقت داشته باشد.»

این متخصص گوارش و کبد توصیه کرد: «برای جلوگیری از سنگ ها افراد بایستی سه وعده غذای اصلی خود را بخورند ولی غذای آنها باید کم چرب باشد و چربی اشباع شده کمتر داشته باشد چربی اشباع شده یعنی هر چربی که در دمای محیطی به صورت جامد باشد مثل کره یا چربی های حیوانی، اما نباید اصلا غذای فرد بدون چربی باشد چرا که وجود کمی چربی موجب منقبض شدن کیسه صفرا شده و باعث خارج شدن محتویات آن می شود.»

وی در ادامه توصیه های بهداشتی خود به افراد افزود: «همچنین افراد نباید غذایی که می خورند حجم زیادی داشته باشد و باید حاوی فیبر زیادی باشد و داشتن وزن ایده آل و حفظ کردن وزن و جلوگیری از چاق شدن از اقدامات مهم برای جلوگیری از ابتلا به سنگ های کیسه صفرا است.»

دکتر امیر حسین فقیهی در مورد درمان این بیماری گفت: «معمولا برای درمان افرادی که مبتلا به سنگ های صفراوی علامت دار هستند، پزشک اقدام خاصی نمی کند و صبر می کند و یا به تجویز دارو اقدام می کند ولی احتمال تجویز دارو کم است و معمولا افرادی که مبتلا به سنگ های صفراوی علامت دار هستند باید تحت عمل جراحی قرار گیرند که امروزه جراحی لاپاراسکوپی انجام می شود.»