

با سنگ کیسه صفرا چه کنیم؟

وقتی پای سنگ در بدن مطرح می‌شود، ذهن همه به سمت کلیه‌ها می‌رود، اما کیسه صفرا نیز از این مشکل مستثنا نیست.



هفت، با، سنگ در بدن مطرح می‌شود، ذهن همه به سمت کلیه‌ها می‌رود، اما کیسه صفرا نیز از این مشکل مستثنا نیست. سنگ‌های کیسه صفرا از شایع‌ترین بیماری‌های شکم است که درد ناشی از آن در بسیاری موارد، تا سال‌ها در شخص بروز نمی‌کند. این بیماری معمولاً در افراد چاق و کسانی که در رژیم غذایی شان غذاهای چرب مصرف می‌کنند یا سرعت وزنشان را کم می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود.

کیسه صفرا روی سطح زیرین کبد قرار دارد و عمل اصلی آن غلیظ کردن، ذخیره سازی و ترشح بخشی از صفرا تولید شده از سوی کبد است که ترکیبی از اسیدهای چرب، کلسترول، نمک‌های صفراوی و مواد زائد حاصل از تجزیه گلبول‌های قرمز خون است.

در واقع ترشح صفرا به هضم و جذب چربی‌ها و ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کند. حال اگر مسیر عبور صفرا از مجاری صفراوی به دلایلی بسته شود قسمتی از آن در کیسه صفرا ذخیره می‌شود و ممکن است با گذشت زمان، کریستال‌هایی را ایجاد کند که در واقع هسته اولیه سنگ‌های کلسترولی یا سنگ کیسه صفرا را تشکیل می‌دهد.

فراموش نکنید که هرگونه اختلال در روند تخلیه صفرا به داخل روده که معمولاً بعد از خوردن غذاهای چرب صورت می‌گیرد باعث بروز اختلال در هضم و جذب چربی‌ها و ویتامین‌های محلول در چربی می‌شود.

البته دکتر محمد جعفر فره‌وش، متخصص گوارش تأکید می‌کند: در بسیاری از موارد، سنگ‌های ایجاد شده در کیسه صفرا جابه‌جا می‌شود و تا سال‌ها ایجاد درد و مشکل برای بیمار نمی‌کند.

به بیان دیگر سنگ کیسه صفرا در بیشتر موارد، تا سال‌ها بدون درد است و فقط از طریق سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن قابل تشخیص است. در چنین مواردی نیز نیاز به انجام اقدام خاصی برای بیمار نیست.

این متخصص در گفت‌وگو با جام‌جم می‌افزاید: بروز درد شدید در قسمت راست و بالای شکم که در برخی موارد به پشت نیز انتشار می‌یابد نشان‌دهنده آن است که سنگ‌های کلسترولی مسیر خروج صفرا را بسته و باعث افزایش فشار در کیسه صفرا شده است.

چاق‌ها در دام بیماری سنگ کیسه صفرا

همان‌طور که گفته شد چاقی و اضافه وزن از عوامل اصلی بروز سنگ‌های کیسه صفراست. همچنین استفاده از رژیم‌های غذایی سخت و کاهش وزن سریع، احتمال تشکیل سنگ صفرا را افزایش می‌دهند. به این دلیل همواره تأکید می‌شود که کاهش وزن زیاد باید از طریق یک روش صحیح و منطقی تغذیه‌ای و تحرکی، تحت نظر یک متخصص گوارش و با مصرف داروهای کمک‌کننده به ترشح صفرا صورت بگیرد.

همچنین به گفته دکتر فره‌وش، کسانی که از قرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند یا خانم‌هایی که بارداری‌های مکرر دارند، بیشتر در خطر بروز این بیماری قرار دارند. همچنین گرسنه ماندن طولانی نیز می‌تواند خطر بروز سنگ‌های صفراوی را زیاد کند. به همین دلیل کسانی که سنگ صفراوی دارند، هرگز نباید روزه بگیرند. البته نباید از نقش ژنتیک و سابقه خانوادگی نیز در بروز سنگ‌های کیسه صفرا غافل شد.

این متخصص گوارش با اشاره به این که گاهی سنگ‌ها باعث ایجاد التهاب و عفونت کیسه صفرا می‌شود، می‌افزاید: بندرت نیز سنگ‌های ریز ممکن است وارد لوزالمعده (پانکراس) شده و التهاب این عضو را به همراه بیاورد که از طریق سونوگرافی نیز ممکن است قابل تشخیص نباشد و تنها راه تشخیص آن از طریق آندوسکوپی و سونوگرافی است. حتی سونوگرافی از روی شکم در افراد بسیار چاق، فقط در 10 تا 20 درصد موارد می‌تواند سنگ‌های مجرای صفرا را نشان دهد.

البته متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که مصرف زیاد غذاهای چرب، بویژه چربی‌های حیوانی نیز به عنوان عامل اصلی بروز چاقی و اضافه وزن می‌تواند احتمال ابتلا به سنگ کیسه صفرا را بیشتر کند.

ادامه زندگی بدون کیسه صفرا

تنها راه درمان سنگ‌های دردناک کیسه صفرا، جراحی و خروج کیسه صفراست. چرا که بعد از جراحی کیسه صفرا نیز جریان صفرا ادامه می‌یابد و فقدان این عضو تأثیر کمی روی هضم چربی‌ها می‌گذارد.

البته دکتر فره‌وش درمان‌های دارویی را در بیماران دچار سنگ‌های صفراوی کم‌اثر، پرعارضه و پرهزینه می‌داند و می‌گوید: موثرترین روش درمانی در بیماران دچار سنگ‌های دردناک، انجام جراحی است که بهتر است به شیوه لاپاروسکوپی و از روی شکم انجام شود. در این دسته افراد آنچه پس از جراحی کیسه صفرا اهمیت دارد حفظ وزن متعادل، داشتن فعالیت و تحرکی منظم و خودداری از مصرف غذاهای چرب است.

پونه شیرازی / گروه سلامت