



در صورت انجام عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا چه مواردی را باید رعایت کنید؟

– چربی دریافتی را به مدت چند ماه محدود کنید تا به کبد فرصت کافی برای جبران فقدان کیسه صفرا داده شود.

– چربی ها را باید به تدریج در رژیم غذایی گنجانند.

– از ناشتایی طولانی بخصوص در ایام شب خودداری فرمایید مثلاً بعد از شام که میان وعده آخر شب وجود نداشته باشد و صبحانه هم میل نشود، بدین ترتیب ناشتایی طولانی خواهد بود و این حالت برای کیسه صفرا مضر است. سطح کلسترول اشخاص با سابقه عمل جراحی برداشت کیسه صفرا و همینطور همه افراد بالغ، باید در فواصل معین بررسی شود.

سایر راه های پیشگیری از ایجاد سنگ کیسه صفرا کدامند؟

شواهدی وجود دارد که فعالیت فیزیکی در ضمن کاهش وزن میزان بروز سنگ کیسه صفرا را کاهش می دهد.

– خطر تشکیل سنگ های صفراوی طی کاهش وزن، ممکن است با داروی ارلیستات (دفع کننده چربی غذا) واقعاً کاهش یابد. به دلیل اینکه این دارو مانع از جذب قسمتی از چربی های داخل غذا می شود و بدین ترتیب بار ماده اولیه برای ایجاد سنگ صفراوی را کم می کند.

– یک رژیم کم انرژی حاوی مقدار تقریباً زیاد چربی ممکن است تخلیه کافی کیسه صفرا را برقرار کند و از تشکیل سنگ های صفراوی طی کاهش شدید وزن، پیشگیری نماید.

– سایر ابزارهای پیشگیری کننده عبارتند از: میزان کنترل شده کاهش وزن، کاهش زمان گرسنگی در طول شب و حفظ مقادیر اندک چربی در رژیم غذایی.

– رژیم گیاه خواری (حاوی چربی کم و فیبر بالا) میزان سنگ کیسه صفرا را کاهش می دهد.

– به مقدار کافی کربوهیدرات به ویژه فیبر دریافت کنید.

– ویتامین های محلول در چربی را در صورت لزوم تامین کنید.

– گیاهان دارویی و مکمل های آن را نباید بدون مشورت با پزشک مصرف کنید.



سنگ های کیسه صفراوی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/SUR-KH-01-18

با آرزوی سلامتی برای شما این مطالب به منظور آشنایی با بیماری سنگ کیسه صفرا تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

کیسه صفرا چیست؟

کیسه صفرا عضوی در بدن است که کار آن ذخیره کردن صفرا است.

صفرا ماده ای برای هضم غذا مخصوصا چربی های مفید است که در کبد تولید و از طریق مجرای صفراوی منتقل کیسه صفرا می شود و در آن جا ذخیره می گردد؛ در نتیجه پس از خوردن غذا به ویژه غذا های چرب به داخل روده باریک تخلیه می شود.

سنگ کیسه صفرا چگونه ایجاد می شود؟

علت شکل گیری این سنگ ها آن است که کلسترول و رنگدانه های صفرا گاهی اوقات با پیوستن به یکدیگر ذره های سختی را تشکیل میدهند.

درد هنگامی رخ می دهد که انقباض کیسه صفرا و سنگ صفراوی مجرای آن را مسدود نماید و زمانی که سنگ از کانال خارج می شود با درد بسیار زیادی همراه است.

سنگ های صفراوی چند نوع هستند؟

*سنگ رنگدانه ای

*سنگ های کلسترولی

در صورت داشتن سنگ کیسه صفرا چه علائمی را

تجربه می کنید؟

-تهوع و استفراغ -نفخ شکم -عدم تحمل غذاهای چرب -قولنج و درد شکمی -سو هاضمه -تب و لرز

-زرد رنگ شدن پوست بدن یا سفیدی چشم

-درد ناگهانی به مدت چند دقیقه تا چند ساعت در سدت راست (ربع فوقانی شکم) که به پشت و شانه راست انتشار دارد.

در برخی موارد اگر سنگ حرکت نکند هیچ درد یا علائمی را نخواهید داشت.

سنگ های کیسه صفرا با چه روش هایی تشخیص

داده می شوند؟

*سونوگرافی

*ام آر آی (MRI) - سی تی اسکن (CT SCAN)

*ای آر سی پی (ERCP)

*آزمایشات خون

روش های درمان کیسه صفرا شامل چه مواردی است؟

-جراحی برای برداشت کیسه صفرا (کله سیستکتومی) انجام می شود.

-دارو درمانی که ممکن است ۶ تا ۱۲ ماه طول بکشد تا اثر کند.

-سنگ شکنی صفراوی (ای آر سی پی) : در این روش فقط سنگ های مجاری صفراوی به قطعات کوچکتر تبدیل شده که می تواند به روده منتقل شده و دفع شوند.

عوامل خطر بروز سنگ کیسه صفرا کدامند؟

-میزان بروز سنگ صفراوی با افزایش سن، ابتلا به دیابت، چاقی، بارداری و مصدرف قرص های استروژن افزایش می یابد.

-تکرار از دست دهی وزن و وزن گرفتن، نداشتنای های طولانی و رژیم های خیلی کم کالری سنگ کیسه صفرا را افزایش می دهد.

-مصرف مقدار زیاد پروتئین حیوانی و چربی حیوانی بخصوص چربی اشباع و فقدان فیبر غذایی، سنگ کیسه صفرا را افزایش می دهد.

-دریافت کم ویتامین C ممکن است منجر به تشکیل سنگ های صفراوی شود. دریافت ویتامیت C را از طریق میوه و سبزی افزایش دهید و در صورت نیاز، مکمل مصرف کنید.