

نکته



پیشگیری از سنگ صفراوی به کمک طب سنتی

سنگ کیسه صفرا جزو شایع‌ترین ناراحتی‌های داخلی است که عادات غذایی ناسالم و اضافه‌وزن تأثیر جدی در تشکیل آن دارد. در چنین شرایطی نیاز به درمان‌های دارویی و گاهی عمل جراحی است. راهکارهای سنتی، خانگی و طبیعی برای رسوبات و در نتیجه تشکیل سنگ‌های صفراوی وجود دارند که به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

• روغن زیتون و آبلیمو

خوردن مخلوط ۳ گرم (یک قاشق چای‌خوری) روغن زیتون با چهار قطره آبلیمو روش طبیعی سنتی است که به پاک‌سازی کبد و کیسه صفرا کمک می‌کند و مانع فشار عملکرد این اندام‌ها می‌شود. اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون همراه با ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های لیمو چنین تأثیر مثبتی دارند. توصیه می‌شود این ترکیب هر روز صبح در حالت ناشتا میل شود.

• آب سیب

سیب یکی از بهترین خوراکی‌ها برای پاک‌سازی و تقویت کبد است. مقدار بالای ویتامین‌ها و پکتین را از این تأثیر است که می‌تواند فلزات سنگین را در این اندام از بین ببرد و عملکردهای کبد را بهبود ببخشد. این در حالی است که اسید مالیک موجود در آب سیب مجاری صفراوی را تصفیه می‌کند و رسوبات و سنگ‌های احتمالی را رفع می‌کند. این نوشیدنی همچنین مجاری صفراوی را باز می‌کند و جریان صفرا را بهبود می‌دهد. برای بهره‌مندی از این فواید، هر روز صبح یک سیب را بشویید و همراه با پوست آب بگیرید و میل کنید.

• آب گریب‌فروت

حتماً برای شما هم پیش آمده که گاهی از نفخ، ورم یا ناراحتی‌های گوارشی رنج برده باشید. یک روش ساده برای رفع این مشکل نوشیدن یک لیوان آب گریب‌فروت تازه است که راهکاری بی‌نظیر برای پاک‌سازی کبد و کیسه صفرا از چربی‌هاست. مقدار بالای فلاونوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و آنزیم‌های این نوشیدنی به حل شدن رسوبات و پیشگیری از تشکیل سنگ‌های صفراوی کمک و کبد و کیسه صفرا را به طور مؤثر تمیز می‌کند. نوشیدن آن همراه صبحانه یا پس از ناهار تأثیر بهتری دارد و به هضم بهتر نیز کمک می‌کند.

• سرکه سیب

ماهیت اسیدی سرکه سیب از تجمع کلسترول یعنی عامل ایجاد سنگ‌های صفراوی پیشگیری می‌کند. به علاوه نقش مهمی در حل شدن سنگ‌ها و تسکین درد دارد. از این‌رو افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا می‌توانند برای تسکین فوری درد، یک قاشق سوپ‌خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب سیب بریزند و در صورت درد شدید بنوشند. نوشیدن یک لیوان آب ولرم همراه یک قاشق چای‌خوری آبلیمو و دو قاشق چای‌خوری سرکه سیب نیز در حالت ناشتا مفید خواهد بود. رعایت این توصیه طی چند هفته به حل شدن سنگ‌های صفرا و پیشگیری از درد کمک می‌کند.

• دمنوش بابونه

راهکار دیگر برای تسکین درد سنگ صفرا، دمنوش بابونه است. برای این منظور یک قاشق سوپ‌خوری بابونه را به یک فنجان آب‌جوش اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و میل کنید. این دمنوش را ۳ تا ۴ بار در روز بنوشید. بابونه درد دیواره کیسه صفرا را تسکین می‌دهد و تأثیر بی‌نظیری در حل‌شدن سنگ‌ها خواهد داشت.

• آب‌لیموی تازه

آبلیموی تازه می‌تواند به رفع رسوبات جمع‌شده در مجاری صفراوی کمک کند. آب یک چهارم لیموی تازه را صبح ناشتا میل کنید. گرچه ممکن است کمی تلخ باشد، اما نوشیدن روزانه آن طی یک هفته موجب باز شدن مجاری صفراوی و جریان بهتر صفرا می‌شود. پس از اینکه درد و ناراحتی بهبود یافت می‌توان این توصیه را کنار گذاشت.

• نعنائی تند

نعنائی تند با تحریک جریان صفرا و دیگر شیر‌های گوارشی به هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کند. به علاوه، حاوی ترکیبی به نام ترپن است که نقش مؤثری در حل کردن سنگ‌های صفراوی دارد. همچنین به نظر می‌رسد به رفع گرفتگی‌ها و تسکین درد حاد کیسه صفرا می‌انجامد.

گفت‌وگو



دکتر محمدعلی فروتن، متخصص گوارش در مورد این بیماری به «آ‌تیه‌نو» می‌گوید: «کیسه صفرا بسیار کوچک و در بخش تحتانی کبد است. برخلاف تصور عامه مردم، این عضو تولیدکننده صفرا نیست بلکه صفرا مایع گوارشی است که به وسیله کبد تولید و در کیسه صفرا ذخیره می‌شود. صفرا یک محلول آبیکی زرد متمایل به سبز است و از املاح صفراوی، کلسترول، فسفولیپید (نوعی ترکیب شیمیایی عمدتاً در غشاء سلول‌ها که از یک مولکول گلیسرول، دو مولکول اسید چرب و یک مولکول فسفات تشکیل شده) آب، الکترولیت‌ها و فلزات سنگین ساخته شده است. صفرا هضم غذا، به‌خصوص چربی‌ها را آسان می‌کند. سنگ‌های صفراوی با تجمع مجموعه‌ای از مواد صفراوی به‌دلیل عدم تعادل در ترکیب شیمیایی صفرا در داخل کیسه صفرا ایجاد می‌شوند. زمانی که کلسترول صفرا بیش از حد بالا می‌رود، بخش اضافی آن به سنگ تبدیل می‌شود. اگر فردی اضافه‌وزن و دیابت داشته باشد و زیاد چربی مصرف کند، در معرض خطر بیشتری قرار دارد. سنگ کیسه صفرا علامت رایجی مانند اسیدپته شدن بیش از حد، حالت تهوع و درد شکم دارد. با این حال، این سنگ‌ها بعداً می‌توانند عوارض زیادی ایجاد کنند. از این‌رو بهتر است مردم به این علائم توجه داشته باشند و به مراکز درمانی مراجعه کنند. او با بیان این مطلب که تاکنون علل دقیق تشکیل سنگ‌های صفرا مشخص نشده، می‌افزاید: «بعضی از عوامل می‌توانند تأثیرگذار باشند. چاقی اصلی‌ترین عامل خطر است. از این‌رو خانم‌ها و آقایان با اضافه‌وزن دو برابر بیشتر از همسالان خود که تناسب اندام دارند در معرض ابتلا به این بیماری هستند، زیرا کبد مقدار بیشتری کلسترول در صفرا تولید می‌کند. بی‌تحرکی و رژیم غذایی پرکالری، دیابت، کاهش سریع وزن، دوره‌های متناوب افزایش و کاهش وزن، مصرف داروهای استروژن در دوران یائسگی، مصرف بعضی داروهای کاهنده تری‌گلیسرید خون، زمینه زنتیک، بارداری و رژیم غذایی بدون مقدار کافی فیبرها از دیگر عواملی هستند که زمینه‌ساز تشکیل سنگ‌های صفراوی می‌شوند.»

انواع سنگ کیسه صفرا

ایمن متخصص گوارش در مورد انواع سنگ صفراوی می‌گوید: «سنگ‌های کیسه صفرا شامل دو دسته سنگ‌های کلسترولی و رنگدانه‌ای هستند. سنگ‌های کلسترولی رایج‌ترین گونه سنگ کیسه صفراست که غالباً زرد رنگ بوده و از کلسترول حل‌نشده و مواد دیگر تشکیل می‌شود. سنگ‌های کلسترولی وقتی به وجود می‌آیند که صفرا حاوی میزان زیادی کلسترول، میزان زیادی بیلی‌روبین یا نمک‌های صفراوی ناکافی است یا وقتی که کیسه صفرا تخلیه نمی‌شود. این نوع سنگ‌ها معمولاً بر اثر عواملی مانند کاهش وزن سریع، مصرف قرص‌های ضدبارداری، بیماری‌های روده کوچک، افزایش سن، رژیم پر چرب و بارداری ایجاد می‌شوند.» سنگ‌های صفراوی رنگدانه‌ای سنگ‌های سیاه یا قهوه‌ای تیره‌ای هستند که وقتی صفرا حاوی مقدار زیادی بیلی‌روبین باشد تشکیل می‌شوند. رنگ سنگ‌های رنگدانه‌ای روشن نیست. این سنگ‌ها بیشتر در افرادی که دچار سیروز، عفونت مجاری صفراوی و اختلالات

اصول تغذیه در مبتلایان به سنگ کیسه صفرا



– **افراد**ی که سنگ کیسه صفرا دارند باید برنامه غذایی متنوعی داشته باشند و به مقدار مصرف چربی‌ها و کلسترول توجه کنند. میزان کالری دریافتی در طول روز نباید از مقدار مورد نیاز بیشتر باشد. وعده‌های غذایی سبک هم به پنج وعده تقسیم شوند. مواد غذایی مفید و غیرمفید برای بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا عبارت‌اند از:

– **فیبر**: فیبر را می‌توان در حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات، جو و محصولات سبوس‌دار مانند نان، پاستا و برنج یافت.

– **سبزیجات**: مانند چغندر، آرتیشو، خیار، گوجه‌فرنگی و ترپچه برای این بیماران مفید است و به آن‌ها توصیه می‌شود آب سبزیجات را نیز مصرف کنند.

– **میوه‌ها**: به‌خصوص سیب، گلابی، انجیر، طالبی و پاپایا بسیار مفید هستند و توصیه می‌شود حداقل دو سهم در روز میل شود.

– **گوشت سفید**: در رابطه با گوشت‌ها نیز مرغ و اردک برترند، زیرا چربی چندان‌ی ندارند و هضم‌شان ساده است. البته باید پوست آن‌ها را جدا کرد.

– **مایعات**: نوشیدن حداقل دو لیتر مایعات در روز، مانند آب یا دمنوش‌های گیاهی مفید است.

– **کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای فراوان**: به‌عنوان مثال می‌توان به نان، برنج، غلات، ماکارونی و سیب‌زمینی اشاره کرد. در صورت امکان، انواع غلات کامل را انتخاب کنید.

– **ماهی‌های کم‌چرب**: البته ماهی باید با روش‌هایی مانند بخار پز شدن یا کبابی کردن در فر که نیاز به روغن ندارد، طبخ شود.

– **لبنیات**: بهتر است انواع کم‌چرب میل شود که هضم راحت‌تری داشته باشد و به دفع چربی‌ها کمک کند. البته خوردن خامه توصیه نمی‌شود.

– **روغن‌های گیاهی**: روغن زیتون، آفتابگردان، کنجد و زردآلو به کاهش ریسک ابتلا به این سنگ کمک می‌کند.

سنگ کیسه صفرا یک عارضه گوارشی سبک

بررسی‌های انجام‌شده در کشور ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد بالای ۵۰ سال در ایران دچار سنگ کیسه صفرا هستند. البته همه افراد با سنگ کیسه صفرا، لزوماً دچار علامت نمی‌شوند. به عبارت دیگر، وجود سنگ در کیسه صفرا به‌نوبه خود بیماری محسوب نمی‌شود و همیشه به درمان نیاز ندارد. سبک زندگی نادرست یکی از مهم‌ترین علل ایجاد سنگ کیسه صفراست. از این‌رو با تغییر سبک زندگی می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد.

مجاری صفراوی و لوزالمعده زندگی فرد را تهدید کند. فردی که سابقه ابتلا به سنگ صفرا دارد در صورت بروز تب، زردی غیرعادی پوست، درد شدید و ناگهانی در سمت چپ شکم که بیش از شش ساعت طول بکشد و حالت تهوع مداوم باید فوراً به پزشک مراجعه کند.

روش‌های تشخیص و درمان

دکتر فروتن در مورد روش‌های تشخیص و درمان سنگ‌های کیسه صفرا می‌گوید: «برای تشخیص سنگ کیسه صفرا معمولاً بیمار آزمایش خون و سونوگرافی انجام می‌دهد. گاهی اوقات نیز سی‌تی‌اسکن می‌تواند برای بیمار مفید باشد. از این‌رو پزشک پس از تأیید تشخیص این عارضه، یک روند درمانی مناسب را به بیمار پیشنهاد می‌کند. درمان به کمک سونوگرافی شکم می‌تواند تا ۹۰ درصد سنگ‌های صفرا را تشخیص دهد. به‌طور کلی درمان زمانی ضرورت دارد که بیمار دچار درد، ناراحتی یا عوارض ناشی از تشکیل سنگ صفرا باشد. در غیر این صورت زمانی که به‌شکل اتفاقی طی آزمایش‌های پزشکی دیگری وجود سنگ تشخیص داده شود و فرد ناراحتی خاصی نداشته باشد، معمولاً مداخله درمانی انجام نمی‌شود.»

زمانی که بیمار با درد شدید به علت انسداد مجرای عبور صفرا به پزشک مراجعه کند نیاز به داروهای آنتی‌بیوتیک و مسکن دارد. در صورتی که پزشک متخصص ادامه درمان دارویی را غیرمفید بداند یا احتمال عود مشکل و عوارض جدی باشد، عمل جراحی برای برداشتن کیسه صفرا توصیه می‌شود. امروزه این عمل جراحی به روش لاپاراسکوپی انجام می‌گیرد. این شیوه نسبت به روش‌های جراحی در گذشته خطر کمتری دارد و بیمار خیلی سریع‌تر بهبود می‌یابد. البته اگر کیسه صفرا التهاب زیادی داشته باشد، باید جراحی باز انجام شود. معمولاً مراقبت‌های بعد از عمل لاپاراسکوپی کیسه صفرا، تا حدود شش هفته طول می‌کشد. اکثر بیماران در طی هفته اول و دوم می‌توانند فعالیت‌های روزمره خود را بدون هیچ مشکلی از سر بگیرند. اما برای اینکه بدن به شرایط جدید عادت کند و انرژی لازم را به‌طور کامل به دست آورد، باید فرصت بیشتری به آن داد. پس بهتر است فعالیت‌های روزمره به تدریج شروع شوند.

راه‌های پیشگیری از سنگ کیسه صفرا



به بهبود عملکرد کلیه و جلوگیری از بزرگ شدن بیشتر سنگ کمک خواهد کرد. ورزش‌های ملایم مانند دویدن و پرش می‌توانند احتمال چسبیدن نمک‌ها و مواد معدنی به سنگ را کاهش دهند و در نتیجه اندازه سنگ را کنترل کنند.

– **کاهش استرس**: کاهش استرس به پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند. استرس را از روش‌های مختلفی می‌توان کاهش داد. سرگرمی‌ها از بزرگ‌ترین عوامل کاهش استرس هستند. مدیتیشن، ماساژ و آروماتراپی (رایحه‌درمانی) نیز به کاهش استرس کمک می‌کند.

– **مصرف روزانه مکمل‌ها**: مصرف روزانه یک مکمل ویتامین نیز از دیگر راهکارهای پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفراست. مکمل ویتامین می‌تواند به تقویت گردش خون و دستگاه گوارش کمک کند.

خونی ارثی مانند کم‌خونی هستند شکل می‌گیرد. این سنگ‌ها هم معمولاً بر اثر سن بالا و عفونت‌های مزمن به‌وجود می‌آید.

علائم و عوارض

او در مورد علائم و عوارض سنگ‌های صفراوی یادآوری می‌کند: «سنگ‌های صفراوی در بیشتر موارد، هیچ علامت بارزی ندارند و معمولاً به‌عکس‌برداری شکمی تشخیص داده می‌شوند.» مشخص‌ترین علامت وجود سنگ در صفرا درد شدیدی بین ۳۰ دقیقه تا ۴ ساعت است. این درد به‌طور شدید، ناگهانی و مداوم بروز می‌کند و در قسمت میانی یا بالای سمت راست شکم احساس می‌شود. در بیشتر مواقع درد به سمت بالا امتداد می‌یابد و فرد در چنین شرایطی دچار مشکلات تنفسی، حالت تهوع و استفراغ نیز می‌شود. گرچه سنگ صفرا عارضه جدی ندارد، اما درمان نکردن دردهای مداوم می‌تواند وضعیت خطرناکی در پی داشته باشد و با بروز عوارض جدی مانند التهاب کیسه صفرا،