УЗ «Витебский областной клинический специализированный центр»

**Лекция на тему:**

**Желчекаменная болезнь – причины, профилактика, лечение.**

Симптомы желчекаменной болезни

Диагноз желчекаменная болезнь (холелитиаз) ставится в случае образования камней в желчном пузыре. Их размеры и количество могут быть различными, они образуются даже в протоке. Еще заболевание называют желчнокаменной болезнью. Оно довольно распространено, в развитых странах им страдает 20% женщин и 10% мужчин. Если не наладить правильное питание и не выполнять регулярной профилактики народными средствами, лечение становится невозможным. Приходится удалять пузырь. Каждый год таких операций выполняется очень много, лишь немного меньше, чем операций по удалению воспаленного аппендикса.

Причины образования камней в желчном пузыре. Основной причиной образования желчных камней считаются застойные явления. Если активность пузыря снижается и он лишается естественной возможности периодически избавляться от содержимого, желчь густеет, становится вязкой. Чтобы не пришлось лечить желчекаменную болезнь, необходимы меры профилактики соответствующим питанием или народными средствами. Иначе в среде пузыря образуются конкременты (камни). Они бывают: холестериновыми; пигментными (билирубиновыми); известковыми; смешанного типа. Распространенной причиной образования камней в желчном пузыре является переизбыток в его содержимом холестерина, природного жирного спирта. Чаще встречаются конкременты именно такого типа. Как известно, 80% холестерина вырабатывается печенью, остальное количество поступает с пищей. Он необходим для строительства клеточных мембран, синтеза половых гормонов. Когда холестерина становится слишком много, он откладывается на стенках сосудов, становясь причиной инфаркта или инсульта. Состав "пузырной" желчи более густой, чем вырабатываемый печенью: вода - 85%, желчные кислоты – 7%, пигменты - около 4%, минеральные вещества – менее 1%, жиры - примерно 3%, холестерин - 0,5%. Воспаленное состояние пузыря называется холециститом. Операция по его удалению называется холецистэктомия. Если нужно растворить камни в желчи, медицинское название процедуры - холелитолиз. Процедура дробления называется холелитотрипсия. Другие причины камней в желчном пузыре: Длительное голодание препятствует своевременному избавлению от накопившейся желчи. Кроме того, при отказе от приема пищи или существенном ее ограничении организму приходится "есть" самого себя, расходуя запасы подкожного жира, что и является целью похудения. В результате в составе желчи оказывается чересчур много жирного спирта. Другая крайность – избыточное употребление высококалорийной пищи, обилие в меню животных жиров или углеводов, ожирение. Данный рацион питания вызывает необходимость регулярно перерабатывать значительное количество жира, превращать его в холестерин. Опасность образования желчных камней появляется в случае тяжелого заболевания, при котором питание осуществляется путем внутривенных инъекций или если снижается двигательная активность, как при беременности. Согласно статистике, у чаще рожающих вероятность появления желчных камней выше. Поэтому для профилактики желчекаменной болезни необходимо тем или иным способом обеспечивать достаточную активность выделения желчи. Изменения гормонального фона, связанные с нарушениями функций щитовидной железы или приемом противозачаточных препаратов, также являются возможной причиной образования камней в желчном пузыре. Профилактика желчекаменной болезни Для профилактики заболевания полезно проводить следующие мероприятия: соблюдать диету, нормализовать массу тела; увеличить физическую нагрузку, дать организму больше движения; питаться чаще, каждые 3-4 часа, чтобы вызывать регулярные опорожнения пузыря от накопившейся желчи; не практиковать длительное лечебное голодание; для профилактики желчекаменной болезни полезно пить достаточно жидкости, не менее 1.5л в день; чтобы не спровоцировать движение камней, избегать работ, связанных с продолжительным пребыванием в наклонном положении; женщинам стоит ограничить поступление эстрогенов, данный гормон способствует образованию камней или их увеличению. Для профилактики и лечения желчекаменной болезни полезно включать в ежедневный рацион небольшое количество (1-2ч.л.) растительного масла, лучше оливкового. Подсолнечное усваивается только на 80%, в то время как оливковое полностью. Кроме того, оно более пригодно для жарки, поскольку образует меньше фенольных соединений. Поступление растительного жира стимулирует активность пузыря с желчью, в результате чего он получает возможность хотя бы раз в сутки опорожниться, предупреждая застойные явления и образование камней. Для нормализации обмена веществ и профилактики желчекаменной болезни в рацион питания стоит включить магний. Микроэлемент стимулирует моторику кишечника и выработку желчи, выводит холестерин. Кроме того, для выработки желчных ферментов необходимо достаточное поступление цинка. При желчекаменной болезни лучше отказаться от употребления кофе. Напиток стимулирует сокращение пузыря, что может взывать закупорку протока и последующий приступ. Проявление симптомов желчекаменной болезни Симптомы проявляются появлением во рту горечи после приема жирной пищи, может начать болеть справа, где печень. Болезненные ощущения нередко отдают в спину, доходя до правой лопатки. У некоторых симптомы желчекаменной болезни проявляются в области сердца, при этом живот справа не болит. Как правило, через некоторое время все проходит. Портят настроение метеоризм, слабость, нездоровится. Может вздуться живот, появиться изжога. Разумеется, для постановки точного диагноза этого недостаточно, многие болезни желудочно-кишечного тракта сопровождаются схожими симптомами. Требуется тщательное обследование. Более определенным симптомом желчных камней является сильный приступ, связанный с закупоркой протока. Желчная колика, приступ острой боли, длится от нескольких минут до нескольких часов. Больные стонут, их рвет, но рвота не облегчает состояния. Зачастую приступ случается вечером или ночью. Болит справа, в области желудка. Может отдавать в шею, правое плечо и лопатку. Состояние провоцируется жирной пищей или если пришлось понервничать, переутомиться, длительное время поработать внаклонку. Когда желчный камень небольшой, он проскальзывает через проток и оказывается в кишечнике. Состояние пациента нормализуется. В противном случае требуется операция, чтобы не развилась желтуха: желчь не может попасть в кишечник и вместо этого через печень оказывается в крови. Лечение камней в желчном пузыре народными средствами Перед самолечением необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Только он может посоветовать, как можно, а как не нужно лечить желчекаменную болезнь народными средствами с учетом особенностей конкретного случая. Для лечения воспалительных заболеваний печени и желчевыводящих путей полезно приготовить настой кукурузных рыльцев. Но следует помнить, что данное средство увеличивает свертываемость крови и поэтому кукурузные рыльца не нужно принимать при склонности к образованию тромбов. Для приготовления настоя 100г кукурузных рыльцев завариваются стаканом кипятка, настаиваются. Когда настой остынет, его процеживают и употребляют каждый час. Желчекаменная болезнь лечится настоем укропа. Для этого 2 ст.л. залить полулитром кипятка, четверть часа кипятить на медленном огне или водяной бане. Принимать по полстакана 3-4 раза в день 2-3 недели. Народное лечение березовым грибом чага также помогает справиться с желчекаменной болезнью. Небольшой кусок чаги заливается теплой водой на 3-4 часа. Когда он станет мягче, его нужно пропустить через мясорубку или натереть. Измельченный гриб залить пятью частями довольно горячей воды (до 50 градусов), настоять двое суток в темном прохладном месте, процедить. Принимать по стакану 1-3 раза в день. Народное лечение камней в желчном пузыре корнем подсолнуха Для лечения желчекаменной болезни полезно приготовить отвар из корня подсолнуха. Подсолнух должен быть созревшим, иначе результата от народного средства не будет. Выкопав корень, его лучше не мыть, а очистить механическим способом. Нитевидные отростки отрезать, они не нужны. Корни нарубить топором на лучины и хорошо просушить на сквозняке в тени. Затем наломать на небольшие кусочки и хранить в мешочке из ткани. Для приготовления отвара против камней в желчи стакан корней подсолнуха кипятить 5 минут в трех литрах воды. Когда отвар остынет, поставить его в холодильник, но сырье не выбрасывать. Каждый день выпивать по литру отвара. Отказаться от жирной, копченой, острой, кислой пищи. Через три дня еще раз отварить те же корни в трех литрах воды, но кипятить 10 минут. Еще через три дня, когда отвар закончится, в последний раз отварить их в 3л воды в течение 20 минут, после чего выбросить. Таким образом, одного стакана сырья хватает на девять дней. Для народного лечения камней в желчи данным способом потребуется два месяца и семь стаканов лечебного средства. Как правило, во время курса повышается давление, жжет в суставах. В моче образуются хлопья или песок, поскольку из организма выводятся отложения солей из суставов. В этом случае рекомендуется уменьшить дозу, но не прекращать лечения. Народное средство помогает как в случае желчекаменной болезни, так и от камней в почках.