

Gallstones الحصىّات الصفراوية

من أين تأتي الحصىّات الصفراوية؟

الحصىّات الصفراوية هي ترسبات صلبة تتشكل في المرارة وتشبه الحصىّات. يمكن أن تكون الحصىّات الصفراوية مثل حبات الرمل أو كبيرة بحجم كرة الغولف.

المرارة هي عبارة عن كيس صغير في بطنك ويقع بين المعدة والكبد. يقوم هذا الكيس الصغير بتخزين المادة الصفراء التي ينتجها الكبد. تساعد المادة الصفراء على قيام الجسم بهضم الدهون. عندما تقوم بأكل الأطعمة التي تحتوي على دهون، تنتقل المرارة وتدفع الصفراء إلى الأحشاء الدقيقة (الأمعاء الدقيقة). تخرج معظم الحصىّات الصفراوية من خلال الأمعاء الدقيقة دون أن تشعر بشيء.

يمكن أن تؤدي الحصىّات الصفراوية إلى إغلاق تدفق الصفراء إذا علقّت في أي من القنوات في طريقها إلى الأمعاء الدقيقة. الحصىّات الكبيرة جداً تتعلق في المرارة.

عندما تتعلق الحصىّات الصفراوية، فإنها تسبب الألم.

كيف تعرف أنه توجد لديك الحصىّات الصفراوية؟

تظهر علامات الحصىّات الصفراوية فجأة بعد تناول الأطعمة الدهنية عادة. ولإنها تظهر بسرعة، لهذا السبب نسميها بـ "نوبة ألم مراري". في بعض الأحيان يمكن أن تحدث النوبة في منتصف الليل. ومن أهم العلامات الشائعة هو الألم.

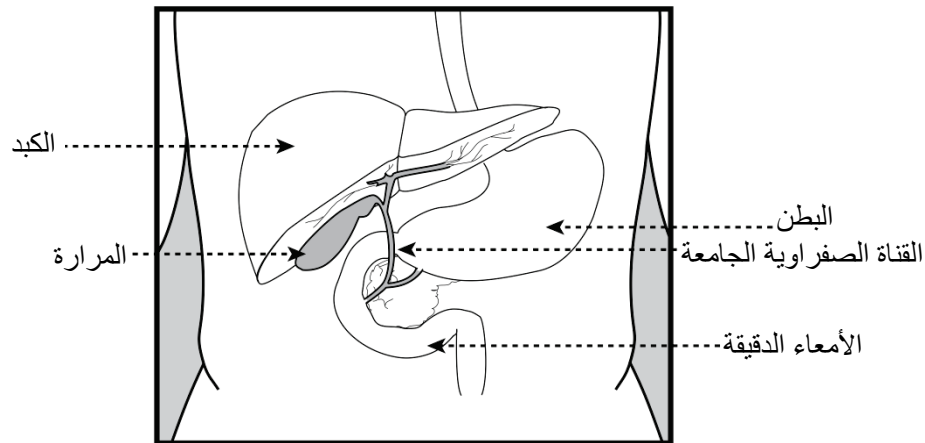
يمكن أن تشعر بالألم في أي من المناطق التالية:

- معدتك
- في الجهة العلوية اليمنى للبطن وتحت القفص الصدري
- في الظهر بين لوجي الكتف
- تحت كتفك الأيمن

يمكن أن يظهر ويختفي الألم أو قد يكون مستمراً. يمكن أن يكون الألم حاداً، خفيفاً أو يشبه التشنجات. ويمكن أن يستغرق مدة تتراوح من عدة دقائق إلى ساعات عديدة.

يمكن أن تشعر بعدم الراحة وتقوم بالغثيان.

إذا شعرت بانتفاخ في المرارة أو تكون مصابة بالإلتهاب، ويمكن أن تشعر بالحمى ولا ترغب في تناول الطعام.



كيف يمكنك العناية بنفسك في المنزل

يتركز العلاج في المنزل على تخفيف الألم ومنع حدوث نوبات أخرى.

لمعالجة الألم:

- بادر بأخذ الأدوية مثل أسيتامينوفين (تايلنول أو أنواع أخرى مشابهة) أو إيبوبروفين (أدفييل، موتريين أو أنواع أخرى مشابهة).

- يمكن أن يعطيك طبيبك أدوية أخرى لتخفيف الألم. يجب تناولها حسب التعليمات.

لمنع حدوث نوبات ألم مراري:

- بادر في تناول 3 إلى 4 وجبات طعام صغيرة في اليوم الواحد. لا تتخلى عن تناول وجبات الأكل.

- بادر بإختيار الأطعمة التي تحتوي على قليل من المواد الدهنية وتكون عالية في نسبة الألياف. تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف على الخضار والفواكه والحبوب الكاملة.

- عندما تتناول مشتقات الحليب، بادر بإختيار مشتقات الحليب التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون مثل الزبادي أو الجبن أو الحليب قليل الدسم.

- عندما تتناول اللحوم، بادر بإزالة الشحوم منها.

- عندما تحتاج إلى استخدام زيت الطعام، بادر بإختيار زيت الكانولا أو زيت الزيتون أو زيت الصويا.

- عوضاً عن استخدام الزبدة، بادر بإستخدام المرجرين (أي الزيت النباتي).

- بادر بإختيار المشروبات التي لا تحتوي على الكافيين.

- إذا كنت ترغب في تناول المواد الكحولية، لا تتناول أكثر من كأس واحدة في اليوم الواحد.

الأشخاص الذين يعانون من السمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالحصيات الصفراوية. حاول الإحتفاظ بلياقة بدنية من خلال القيام بالتمارين اليومية وتناول الأطعمة الصحية.

يكون الأشخاص الذين ينقصون أوزانهم بشكل سريع خلال فترة قصيرة أكثر عرضة للإصابة بالحصيات الصفراوية. تجنب القيام بحمية غذائية قاسية أو حمية قصيرة المدى.

متى يمكنك الحصول على المساعدة

بادر بمراجعة طبيب عائلتك أو العيادة التي لا تحتاج فيها إلى أخذ موعد للمراجعة في الحالات التالية:

تشعر بنوبة ألم مستمرة تستغرق من 30 دقيقة إلى عدة ساعات.

تحول لون جلدك أو بياض عيونك إلى اللون الأصفر سواءاً كنت تشعر بالألم أم لا.

إذهب فوراً إلى قسم الطوارئ في الحالات التالية:

يستغرق الألم فترة تزيد عن 3 ساعات أو لا يتحسن الألم عند تناول أدوية تخفيف الألم.

لا تتوقف عن التقيؤ (الغثيان).

تشعر بالبرد أو الحمى وتكون درجة حرارتك تزيد عن 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت).

لمعرفة المزيد، من الأفضل الإستفسار من:

- طبيب عائلتك

- الرابط الصحي في بريتش كولومبيا (HealthLinkBC)

– إتصل بـ 1-800-671-7171 (لضعيفي السمع). يمكنك التحدث مع ممرضة أو إخصائي التغذية. للحصول على خدمات مترجم، يرجى ذكر إسم لغتك باللغة الإنجليزية. إنتظر لحين مجيء مترجم فوري على خط الهاتف.

- بادر بزيارة الموقع الإلكتروني:

www.HealthLinkBC.ca