

سنگ کیسه صفرا Gallstones

منشأ سنگ کیسه صفرا کجاست؟

سنگ کیسه صفرا به رسوبهای سخت و سنگ ماندنی گفته می‌شود که در کیسه صفرا شکل می‌گیرند. سنگهای کیسه صفرا می‌توانند به کوچکی یک دانه شن یا به بزرگی یک توپ گلف باشند.

کیسه صفرا شما کیسه کوچکی است که در محفظه شکمی بین معده و جگر قرار دارد. صفرا یا زهره‌ای که در جگر ساخته می‌شود در این کیسه کوچک نگهداری می‌شود. صفرا به بدن کمک می‌کند که چربی را گوارش نماید.

هنگامی که غذاهای چرب می‌خورید، کیسه صفرا، مقداری صفرا را به درون روده‌های کوچک می‌فرستد. بسیاری از سنگهای صفرا از درون روده‌های کوچک عبور می‌کنند بدون اینکه شما متوجه شوید. سنگهای بزرگتر صفرا ممکن است هنگام عبور از کیسه صفرا به سمت روده‌های کوچک گیر کنند و جریان صفرا را مسدود نمایند. سنگهای صفرا خیلی بزرگ ممکن است در خود کیسه صفرا گیر کنند.

هنگامی که سنگ کیسه صفرا گیر می‌کند، فرد احساس درد خواهد داشت.

چگونه می‌توانید دریابید که سنگ کیسه صفرا دارید؟

نشانه‌های کیسه صفرا اغلب به شکلی ناگهانی، به طور معمول پس از خوردن غذایی چرب، بروز می‌کنند. از آنجا که این نشانه‌ها بروزی ناگهانی دارند، ما آن را «حمله کیسه صفرا» نیز می‌نامیم. گاهی این‌گونه حمله‌ها در نیمه‌های شب روی می‌دهند.

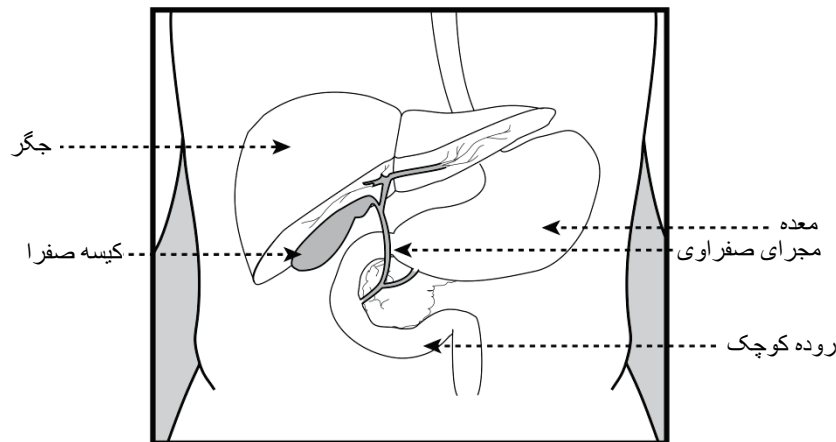
شایع‌ترین نشانه سنگ کیسه صفرا درد آن است. احتمال دارد که در هر یک از این ناحیه‌ها احساس درد کنید:

- معده
- سمت راست و بالای شکم، زیر دنده‌ها
- ناحیه پشت، بین تیغه شانه‌ها
- زیر شانه سمت راست

این درد می‌تواند بگیرد و ول کند، یا اینکه یکنواخت و بی‌وقفه باشد. همچنین درد می‌تواند تیز، گنگ، یا مانند دل پیچه باشد. درد سنگ کیسه صفرا می‌تواند از چند دقیقه تا چندین ساعت طول بکشد.

همچنین احتمال دارد تهوع و دل درد داشته باشید و بالا بیاورید.

اگر کیسه صفرا متورم شود یا عفونت کند، امکان دارد تب کنید و اشتها نداشته باشید.



چگونه در خانه از خود مراقبت کنید

درمان در خانه بر تسکین درد و پیشگیری از حمله‌های بیشتر تمرکز می‌کند.

برای درمان درد خود:

- داروهایی مانند استامینوفن (تایلنول یا مارک خود فروشگاه) یا ایبوپروفن (آدویل، مورتین، یا مارک خود فروشگاه).

- امکان دارد پزشک شما داروی دیگری برای تسکین درد به شما بدهد. دارو را طبق دستور مصرف کنید.

برای کمک به پیشگیری از حمله کیسه صفرا:

- غذا را در مقدارهای کم، 3 تا 4 بار در روز بخورید. هیچ یک از نوبتهای غذایی خود را حذف نکنید.

- غذاهایی را انتخاب کنید که کم چربی و سرشار از فیبر باشند. غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از سبزی‌ها، میوه‌ها، و غلات سبوس دار.

- هنگامی که فرآورده‌های شیری می‌خورید، تنها فرآورده‌های کم چربی مانند ماست، پنیر یا شیر کم چربی را انتخاب کنید.

- هنگامی که گوشت می‌خورید، تمام چربی‌های قابل دید را جدا کنید.

- هر گاه به روغن خوراکی نیاز دارید، از روغن کانولا، زیتون، یا سویا استفاده کنید.

- به جای کره، از مارگارین غیر هیدروژنه استفاده کنید.

- نوشیدنی‌های بدون کافئین بنوشید.

- اگر می‌خواهید نوشابه‌های الکلی مصرف کنید، بیش از یک نوشابه الکلی در روز مصرف نکنید.

کسانی که اضافه وزن دارند احتمال بیشتری دارد که سنگ کیسه صفرا پیدا کنند. با تمرینهای ورزشی مرتب و خوردن غذاهای سالم، وزن خود را در حد مناسب نگاه دارید.

کسانی که در مدت کوتاهی وزن زیادی را از دست می‌دهند احتمال بیشتری به گرفتن سنگ کیسه صفرا دارند. از رژیم‌های غذایی نوظهور مُد روز و رژیم‌های غذایی ضربتی دوری کنید.

چه زمانی درخواست کمک کنیم

در موارد زیر به پزشک خانوادگی یا کلینیکی که بیماران را بدون وقت قبلی می‌پذیرد مراجعه کنید:

اگر حمله‌ی درد بی وقفه‌ای به شما دست دهد که از 30 دقیقه تا چند ساعت طول بکشد.

اگر رنگ پوستتان یا سفیدی چشمتان به زردی گرایش پیدا کند، هر چند درد نداشته باشید.

در موارد زیر به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید:

درد شما بیش از 3 ساعت طول می‌کشد و با دارو هم برطرف نمی‌شود.

بالا آوردن (استفراغ) شما متوقف نمی‌شود.

تب یا لرز بالای 38 درجه سانتیگراد (100.4 درجه فارنهایت) دارید.

برای آگاهی بیشتر، خوب است که بپرسید:

- از پزشک خانوادگی‌تان

- هلت‌لینک‌بی‌سی (HealthLinkBC)

– با شماره 1-1-8 (ناشنوایان یا کم‌شنوایان با شماره 1-1-7) تماس بگیرید. می‌توانید با یک پرستار یا با کارشناس تغذیه تماس بگیرید. برای درخواست مترجم شفاهی، نام زبان خود را به انگلیسی بگویید. منتظر بمانید تا یک مترجم تلفن را جواب بدهد.

– از این وبسایت دیدن کنید:

www.HealthLinkBC.ca