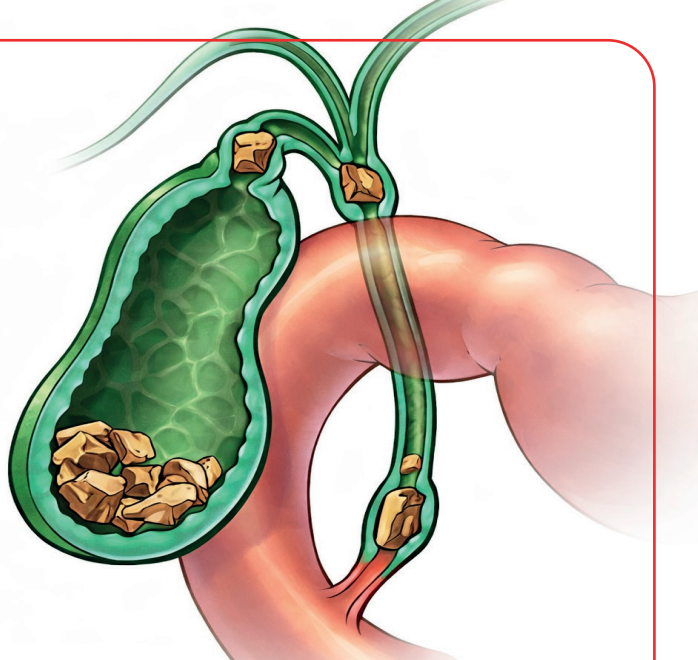




КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ:

**Бомба замедленного действия.
Как не допустить экстренной операции?**

Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) - это заболевание, характеризующееся образованием камней (конкрементов) в желчном пузыре или желчных протоках.



Причины развития:

- Перенасыщение желчи холестерином, с образованием кристаллов и далее желчных камней
- Пропуск завтрака и др. приемов пищи, переедание на ночь или диеты с полным отсутствием жиров приводят к застою желчи
- Женские гормоны (эстрогены) повышают холестерин в желчи, что снижает сократимость пузыря. Женщины болеют в 3–5 раз чаще мужчин
- Ожирение и резкое похудение (жир из тканей мобилизуется в желчь)
- Риск ЖКБ повышается в 2-4 раза после 45 лет
- Наследственный фактор повышает риск на 30–50%.



Симптомы:

- Часто бессимптомно («немые» камни), пока камень не начнет двигаться
- Резкая, схваткообразная боль в правом подреберье, отдающая в правую лопатку/плечо
- Тошнота, рвота, горечь во рту, тяжесть после еды



Профилактика:

- Диета №5. Питание дробное (5–6 р/д), исключить жирное, жареное, копченое и сдобы
- Пить теплую воду 1,5 - 2 литра в день, слабый отвар шиповника, ромашки, исключить: крепкий кофе и чай, сладкие газировки, магазинные соки и ледяные напитки
- Регулярная умеренная физическая активность (прогулки, зарядка, плавание и др.)
- Контроль веса: плавное снижение веса при ожирении (не голодать!)

Профилактика осложнений ЖКБ!

Плановая операция - это бережное вмешательство с предсказуемым результатом, тогда как экстренная - это спасение жизни на фоне воспаления.

Критерий	Плановая операция	Экстренная операция
Метод	Лапароскопия (3–4 прокола)	Лапаротомия (большой разрез)
Риски	Минимальны, т.к. организм обследован и подготовлен	Высокий риск повреждения протоков, кровотечений, нагноений, отеков, перитонита, панкреатита
Реабилитация	Выписка через 5-7 дней, быстрый возврат к привычной жизни	Длительное пребывание в больнице, дренажи, строгий режим, длительный прием антибиотиков, восстановление до нескольких месяцев
Шрамы	Практически незаметны	Заметный послеоперационный рубец

ПОМНИТЕ! Камень может заблокировать проток или повредить стенку пузыря в любое время - в отпуске, в самолете, на даче, превращая легкую операцию в сложную борьбу за жизнь.



ӨТҚАЛТАДАҒЫ ТАСТАР:

**Баяу әсер ететін бомба.
Шұғыл операция жасатуға
қалай жол бермеуге болады?**

Өт-тас ауруы (ӨТА) — өтқалтада немесе өт жолдарында тас (конкремент) түзілуімен сипатталатын ауру.



Даму себептері:

- Өттің холестеринмен шамадан тыс қанығуы, кристалдардың пайда болуы және кейіннен өт тасына айналуы;
- Таңғы асты немесе басқа да тамақтану уақытын өткізіп алу, түнде артық тамақтану немесе майсыз диета ұстану өттің іркілуіне (тоқтауына) әкеледі;
- Әйел гормондары (эстрогендер) өттегі холестеринді көтереді, бұл өтқалтаның жиырылу қабілетін төмендетеді. Әйелдер еркектерге қарағанда 3–5 есе жиі ауырады;
- Семіздік және күрт салмақ тастау (тіндердегі май өтке жиналады);
- 45 жастан кейін ӨТА қаупі 2-4 есе артады;
- Тұқым қуалаушылық фактор қауіпті 30–50%-ға арттырады.



Симптомдары:

- Көбінесе тас қозғала бастағанға дейін белгі бермейді («мылқау» тас);
- Оң жақ қабырға астындағы кенеттен пайда болатын, оң жақ жауырынға/иыққа таралатын бүріп ауырсыну;
- Жүрек айну, құсу, ауыздағы ащы дәм, тамақтан кейінгі ауырлық сезімі.



Алдын алу:

- №5 диета. Бөлшектеп тамақтану (күніне 5–6 рет), майлы, қуырылған, ысталған тағамдарды және тәтті нандарды (сдоба) шектеу;
- Күніне 1,5 - 2 литр жылы су, итмұрынның немесе түймедақтың сұйық тұнбасын ішу; ащы кофе мен шайды, тәтті газдалған сусын, дүкен шырынын және мұздай сусын ішпеу;
- Тұрақты қалыпты физикалық белсенділік (серуендеу, жаттығу жасау, жүзу және т.б.);
- Салмақты бақылау: семіздік кезінде салмақты біртіндеп түсіру (ашықпау!)

ӨТА асқынуының алдын алу!

Жоспарлы операция - бұл нәтижесі алдын ала болжанған, организм зақымы аз араласу, ал шұғыл операция — қабыну жағдайында адам өмірін құтқару.

Өлшемшарт	Жоспарлы операция	Шұғыл операция
Әдісі	Лапароскопия (3–4 кішкентай тесік арқылы)	Лапаротомия (үлкен тілік жасау арқылы)
Қауіп-қатерлер	Минималды, өйткені организм толық тексерілген және дайындалған	Жоғары қауіп: өт жолдарының зақымдалуы, қан кету, іріңдеу, ісіну, перитонит, панкреатит
Оңалту кезеңі	5-7 күннен кейін үйге шығу, үйреншікті өмір салтына жылдам оралу	Ауруханада ұзақ жату, дренаж, қатаң режим, антибиотиктерді ұзақ қабылдау, айларға созылатын қалыпқа келу процесі
Тігіс іздері	Байқалмайды деуге болады	Айқын көрінетін операциядан кейінгі тыртық

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН! Тас кез келген уақытта — демалыста, ұшақта немесе саяжайда жүргеніңізге қарамастан, өт жолын бұғаттап немесе өтқалтаның қабырғасын зақымдауы мүмкін. Мұндай жағдайда жеңіл операция адам өмірі үшін күреске толы күрделі сынаққа айналады.

