

این بیماری در بیشتر موارد هیچ علامت بارزی ندارد و در عکسبرداری‌های شکمی تشخیص داده می‌شود

# سنگ کیسه صفرا از تشخیص تا درمان



دکتر فرناوش ابراهیم‌زاده  
متخصص داخلی  
استادیار گروه داخلی دانشگاه  
علوم پزشکی مشهد

کیسه صفرا اندامی گلابی‌شکل شبیه کیسه کوچکی به ابعاد ۷ در ۱۲ سانتی‌متر است که صفرا ترشح‌شده از کبد را در خود جمع می‌کند. صفرا مایعی به رنگ زرد متمایل به سبز است که هضم غذاها، به‌خصوص چربی‌ها را آسان می‌کند. تجمع رسوبات در این اندام باعث تشکیل «سنگ صفراوی» می‌شود که در بیشتر موارد ناشی از رسوبات کلسترول است. شکل، اندازه و تعداد این سنگ‌ها در افراد مختلف متفاوت خواهد بود و می‌تواند از اندازه دانه شن تا بزرگی توپ گلف متغیر باشد.

در بیشتر موارد، سنگ‌های صفراوی هیچ علامتی ندارند، اما ممکن است مسیر عبور صفرا به سمت کبد و روده‌ها را مسدود کنند. این حالت با تورم کیسه صفرا و دردهای شدیدی همراه خواهد بود. در صورتی که سنگ‌ها باعث درد نشوند، معمولا در پی سونوگرافی یا اسکن شکم به دلایل دیگری این مشکل نیز تشخیص داده می‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه شدت علائم بیماری هیچ ارتباطی با اندازه سنگ‌ها ندارد.

## علل تشکیل سنگ صفرا

به‌طور کلی، صفرا از آب، نمک‌های صفراوی، کلسترول، فسفولیپیدها، رنگدانه‌ها و الکترولیت‌ها تشکیل شده است. زمانی کلسترول باعث تشکیل سنگ‌های صفراوی می‌شود که صفرا حاوی مقدار زیادی کلسترول باشد، میزان نمک‌های صفراوی کاهش یابد یا انقباضات کیسه صفرا به درستی انجام نشود. البته باید اشاره کرد هیچ ارتباطی میان کلسترول بالای خون و افزایش غلظت این ماده در صفرا وجود ندارد. گرچه علل دقیق تشکیل سنگ‌های صفرا مشخص نیست، اما بعضی عوامل می‌تواند زمینه‌ساز خطر شود. چاقی در این مواقع اصلی‌ترین عامل خطر محسوب می‌شود. خانم‌ها و آقایانی که اضافه وزن دارند ۲ برابر بیشتر از همسالان خود که تناسب اندام دارند در معرض ابتلا به این مشکل هستند زیرا کبد مقدار بیشتری کلسترول در صفرا تولید می‌کند. بی‌تحرکی و رژیم غذایی پرکالری نیز تاثیر جدی دارند. دیابت، کاهش سریع وزن، دوره‌های متناوب افزایش و کاهش وزن، مصرف داروهای

استروژن در دوران یائسگی، مصرف بعضی داروهای کاهنده تری‌گلیسرید خون، زمینه ژنتیک، بارداری و رژیم غذایی بدون مقدار کافی فیبرها از دیگر عواملی هستند که می‌توانند زمینه‌ساز تشکیل سنگ‌های صفراوی شوند.

## افراد در معرض خطر

احتمال تشکیل سنگ‌های صفراوی در خانم‌ها ۲ تا ۳ برابر آقایان است و به نظر می‌رسد هورمون‌های استروژن که عامل افزایش مقدار کلسترول در صفرا هستند، در این زمینه نقش دارند. همچنین افزایش این هورمون در دوران بارداری، خطر را در خانم‌ها تشدید می‌کند. مبتلایان به بیماری‌های گوارشی روده مانند کرون و افرادی که جراحی‌های چاقی انجام داده‌اند نیز با احتمال بیشتری در معرض خطر هستند. خطر ابتلا به سنگ صفرا با افزایش سن نیز افزایش می‌یابد.

## علائم و عوارض وجود سنگ‌های صفراوی

سنگ‌های صفراوی در بیشتر موارد، هیچ علامت بارزی ندارند و معمولا با عکسبرداری شکمی تشخیص داده می‌شوند.

درد صفرا مشخص‌ترین علامت وجود سنگ در صفراست که درد شدیدی بین ۳۰ دقیقه تا ۴ ساعت را در پی دارد. این درد شدید، ناگهانی و مداوم بروز می‌کند و در قسمت میانی یا بالای سمت راست شکم احساس می‌شود. در بیشتر مواقع درد به سمت بالا نیز 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، مجاری صفراوی و لوژالمعه 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 ۶ ساعت طول بکشد و حالت تهوع مداوم باید فوراً به پزشک مراجعه کند.

## راه‌های پیشگیری از تشکیل سنگ‌های صفراوی

افرادی که تا به حال سابقه ابتلا به سنگ صفرا نداشته‌اند می‌توانند با رعایت شیوه زندگی سالم، به‌خصوص کنترل وزن از بروز این مشکل پیشگیری کنند، اما پس از یک بار تشخیص وجود سنگ در این اندام لازم است مشکل درمان شود، به‌خصوص اگر با علائم و ناراحتی همراه باشد. بعضی بیماران تصور می‌کنند اولین اقدام در صورت وجود سنگ صفراوی عمل جراحی است که گاهی به‌دلیل ترس از این موضوع مراجعه به پزشک را به تعویق می‌اندازند. باید خاطر نشان کرد در موارد غیراورژانسی عمل جراحی توصیه نمی‌شود. همچنین توجه به تغذیه درست و پیشگیری از چاقی حتی برای بیماران ضروری خواهد بود زیرا خطر تشکیل سنگ‌های

جدید را کاهش می‌دهد.

در رابطه با اقدامات پیشگیرانه تشکیل سنگ صفراوی به موارد دیگری نیز می‌توان اشاره کرد. به‌عنوان مثال افرادی که قصد کاهش وزن دارند باید حتماً تحت نظر متخصص این کار را انجام دهند و به رژیم‌هایی که به سرعت وزن را کم می‌کنند، اعتماد نداشته باشند. رژیم‌های سخت کبد را مجبور به متابولیسم مقدار بیشتری چربی و کلسترول می‌کنند، در نتیجه صفرا که در این اندام تولید می‌شود نیز دچار سطح زیادی از کلسترول می‌شود که زمینه‌ساز تشکیل سنگ صفرا خواهد بود.

انجام ۳۰ دقیقه تمرینات ورزشی استقامتی روزانه یا ۵ نوبت در هفته خطر تشکیل سنگ صفرا را کاهش می‌دهد و برای حفظ تناسب اندام نیز بسیار مفید است. این تاثیر پیشگیرانه در خانم‌ها و آقایان دیده می‌شود.

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است افرادی که در برنامه غذایی خود از اسیدهای چرب غیراشباع استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا

به سنگ‌های صفراوی هستند. اسیدهای چرب اشباع، به‌خصوص روغن‌های گیاهی هیدروژنه را باید یک عامل خطر جدی دانست. فیبرهای غذایی نیز به‌دلیل ایجاد احساس سیری، به دریافت کالری طبیعی بدن کمک می‌کنند و از بروز چاقی به‌عنوان یکی از عوامل خطر پیشگیری خواهند کرد. همچنین در مصرف قندها، به‌خصوص با شاخص گلیسمی بالا نباید افراط کرد.

بیماران مبتلا به دیابت نیز اغلب دچار اختلال در متابولیسم چربی‌ها هستند که می‌تواند زمینه‌ساز این مشکل شود. از همین رو، این افراد نیز باید به کنترل بیماری خود توجه داشته باشند.

## درمان

به کمک سونوگرافی شکم می‌توان تا ۹۰ درصد موارد وضعیت سنگ‌های صفرا را تشخیص داد و البته آزمایش خون نیز برای تشخیص و خامت شرایط توصیه می‌شود. 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 به‌طور اتفاقی طی آزمایش‌های پزشکی دیگری وجود سنگ تشخیص داده شود و فرد هیچ ناراحتی‌ای نداشته باشد، معمولاً هیچ مداخله درمانی‌ای انجام نمی‌گیرد.

درد شدید غالباً به‌دلیل انسداد مجرای عبور صفراست که با واکنش‌های التهابی و عفونت باکتریایی همراه است و نیاز به دارو و جابجایی بافت خواهد بود. ممکن است پزشک مصرف آنتی‌بیوتیک، مسکن و داروهای برای بهبود

حالت تهوع را لازم بداند. در شرایطی 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. پس از برداشتن کیسه صفرا، عوارض طولانی‌مدت جدی برای بیمار وجود ندارد. در این شرایط نیز کبد، صفرا تولید می‌کند که از طریق مجاری صفراوی مستقیم به روده باریک می‌رسد. فرد می‌تواند تغذیه معمول خود را رعایت کند، فقط ممکن است اجابت مزاج مشابه شکم‌روش داشته باشد. اگر این مشکل خیلی آزاردهنده باشد، برخی تغییرات در برنامه غذایی مانند پرهیز از غذاهای چرب و ادویه‌دار و مصرف بیشتر فیبرها می‌تواند به بهبود کمک کند. ■

## اصول تغذیه در مبتلایان به سنگ کیسه صفرا

به‌طور کلی، افرادی 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 و وعده‌های غذایی سبک و به ۵ وعده تقسیم شود.

کاهش مصرف چربی‌ها برای این افراد به معنای حذف کامل این مواد از تغذیه نیست و باید از افراط جلوگیری کرد. حذف کامل چربی‌ها فقط در شرایط کاملاً حاد بیماری لازم است. سبزیجات اهمیت زیادی برای مبتلایان به سنگ کیسه صفرا دارد. چغندر، آرتیشو، خیار، گوجه‌فرنگی و تربیچه به این افراد توصیه می‌شود. آب سبزیجات را نیز می‌توانند مصرف کنند. میوه‌ها، به‌خصوص سیب، گلابی، انجیر، طالبی و پاپایا بسیار مفید هستند و توصیه می‌شود حداقل دو سهم در روز میل شود. در رابطه با گوشت‌ها نیز مرغ و اردک برتری دارند زیرا چربی چندان ندارند و هضم ساده‌ای دارند. البته باید پوست را جدا کرد. ماهی‌های کم‌چرب را نیز باید انتخاب کرد و البته با روش‌هایی مانند بخارپز یا کبابی کردن در فر که نیاز به روغن ندارد، طبخ شود.

لبنیات برای همه افراد لازم است، اما در این شرایط بهتر است انواع کم‌چرب میل شود که هضم راحت‌تری داشته باشد و به دفع چربی‌ها کمک کند. البته خامه نیز توصیه نمی‌شود. نوشیدن ۲ لیتر آب در روز برای تامین رطوبت مورد نیاز بدن و بهبود مکانیسم پاکسازی بدن ضروری است.

پرهیز از مصرف برخی مایعات مانند چای، قهوه و آب پر تقال که ترشحات سیستم گوارش را تحریک می‌کنند، در بهبود سلامت این افراد موثر است. گوشت قرمز، خوراکی‌های سرخ‌شده، غذاهای ادویه‌دار و محصولات حاوی گلوتن باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شود. در صورت تمایل به مصرف چربی‌ها بهتر است انواعی مانند کره و مارگارین که خام هستند، جایگزین چربی‌های پخته شوند. ■

منبع: [sante.toutcomment.com](http://sante.toutcomment.com)

## راهکارهای سنتی، خانگی و طبیعی برای پیشگیری از تشکیل سنگ صفراوی

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 می‌کند و کبد و کیسه صفرا را به‌طور موثری تمیز خواهد کرد. نوشیدن آن همراه صبحانه یا پس از ناهار تاثیر بهتری دارد و به هضم بهتر نیز کمک می‌کند.

## سرکه سیب

ماهیت اسیدی سرکه سیب از تجمع کلسترول، عامل ایجاد سنگ‌های صفراوی، پیشگیری می‌کند. به علاوه نقش مهمی در حل شدن سنگ‌ها و تسکین درد دارد.

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 ۱ قاشق چای‌خوری آلبیومو و ۲ قاشق چای‌خوری سرکه سیب نیز در حال ناشتا مفید خواهد بود. رعایت این توصیه طی چند هفته به حل شدن سنگ‌های صفرا و پیشگیری از درد کمک می‌کند.

## دمنوش بابونه

راهکار خوشمزه 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 تاثیر بی‌ظنبری در حل شدن سنگ‌ها خواهد داشت.

## آلبیومو تازه

آلبیومو تازه می‌تواند به رفع رسوبات جمع‌شده در مجاری صفراوی کمک کند. آب یک چهارم لیومو تازه را صبح ناشتا میل کنید. گرچه ممکن است کمی طعم تلخی داشته 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.

