

این راهنما جهت آشنایی شما با بیماری التهاب و سنگ کیسه صفرا (کوله سیستیت و کوله لیتایزیس) تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

به التهاب حاد کیسه صفرا در غیاب انسداد با سنگ صفراوی گفته می شود. علت کوله سیستیت حاد در بیشتر از ۹۰٪ بیماران سنگ کیسه صفرا (کوله لیتایزیس) میباشد.

سنگ های کیسه صفرا ممکن است هیچ نشانه ای از خود نشان ندهند. اگر سنگ کیسه صفرا در یک مجرا قرار گرفته و باعث گرفتگی و انسداد شود، علائم و نشانه های آن شامل:

- درد ناگهانی، سریع و تشدید شونده در سمت راست و بالای شکم
- درد ناگهانی، سریع و تشدید شونده در مرکز شکم و دقیقاً زیر استخوان سینه
- درد بین تیغه های شانه
- درد در شانه سمت راست
- زرد شدن صورت و سفیدی چشم ها
- تب
- تهوع و استفراغ
- بی اشتها
- نفخ، سوء هاضمه، آروغ زدن، عدم تحمل غذاهای چرب و احساس ناراحتی مبهم در قسمت فوقانی راست شکم و معده دیده میشود.

علائم و نشانه ها

عوامل مؤثر در ایجاد سنگ کیسه صفرا

- جنس: در خانم ها دو تا سه برابر شایعتر است.
- سن: بالای ۶۰ سال
- چاقی و یا اضافه وزن
- بارداری های متعدد
- رژیم غذایی پر چربی و پر کلسترول
- رژیم غذایی کم فیبر (کم سبزیجات)
- سابقه خانوادگی ابتلا به سنگ کیسه صفرا
- ابتلا به دیابت
- کاهش وزن سریع
- استفاده از داروهای کاهش کلسترول
- مصرف داروهایی که حاوی استروژن هستند (مانند قرصهای ضد بارداری)
- سابقه ابتلا به بیماری های روده ای
- سبک زندگی بدون تحرک و ورزش

دانشمندان ثابت کرده اند بیمارانی که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث زیاد شدن ترشح کلسترول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند

پیشگیری

وعده های غذایی را رد نکنید - رد کردن وعده های غذایی و اجتناب از غذا خوردن خطر ایجاد سنگ کیسه صفرا را افزایش می دهد.

کاهش وزن آرام - اگر لازم است وزن کم کنید، آرام این کار را انجام دهید. کم کردن نیم تا یک کیلوگرم در هفته میزان مناسبی می باشد.

وزن مناسبی حفظ نمایید - چاقی و اضافه وزن باعث افزایش خطر سنگ کیسه صفرا می شود. سعی کنید با کاهش کالری مصرفی و ورزش کردن به تناسب اندام برسید و بعد از رسیدن به تناسب اندام با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم تناسب اندام و سلامتی خود را حفظ نمایید.

رژیم غذایی سالم حاوی چربی و کلسترول محدود و کنترل شده است

از شیوه زندگی بدون تحرک پرهیز کنید!

تشخیص: براساس شرح حال اختصاصی و معاینات فیزیکی گرفته می شود.

سونوگرافی شکم: ۹۵-۹۰٪ موارد سنگ را نشان می دهد.

کوله سیستوگرافی دهانی: با این آزمایش از طریق رادیوگرافی با اشعه X بعد از خوردن ماده حاجب کیسه صفرا را بررسی می کنند.

روش های تشخیصی

پزشکان از جراحی برای برداشت کل کیسه صفرا استفاده می کنند چراکه سنگ کیسه صفرا معمولاً بازگشت کننده می باشد. زمانیکه کیسه صفرای شما برداشته شود مشکلی در زندگی عادی شما ایجاد نشده و فقط ممکن است دچار اسهال شوید که این مشکل هم ممکن است دائمی نباشد.

جراحی می تواند به دو روش باز و یا از طریق لاپاراسکوپی انجام شود. در روش دوم زمان بستری بیمار کاهش یافته و بیمار سریع تر به فعالیت روزمره خود باز می گردد.

۱. برای جلوگیری از عفونت ریه ها پس از عمل هر ساعت چندین بار تنفس عمیق انجام داده و سرفه کنید.

۲. فعالیت سبک (قدم زدن) را بلافاصله پس از عمل شروع کنید. این کار از بروز لخته شدن خون در وریدهای خونی اندام ها به خصوص پاها جلوگیری می کند.

۳. وقتی به شما اجازه داده شد که بستر را ترک کنید، ابتدا مدتی بر لبه تخت بنشینید و اگر سرگیجه نداشتید با کمک پرستار تخت را ترک کنید.

۴. بعد از ۱ یا ۲ روز دوش یا حمام بگیرید.

۵. محل برش جراحی را از نظر وجود عفونت بررسی کنید.

نوصیه های بعد از جراحی

۵.. کیسه صفرا و ترشحات آن کمک به هضم چربی های مواد غذایی می کند. با توجه به اینکه شما دیگر کیسه صفرا ندارید حتما باید رژیم غذایی با محدودیت مصرف چربی و کلسترول داشته باشید.

بدین منظور تا ۶ هفته پس از عمل، رژیم غذایی بدون چربی داشته باشید و پس از آن برحسب میزان تحمل می توانید چربی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

عدم تحمل چربی می تواند ۶ تا ۱۲ ماه طول بکشد!

۶. داروهایی که توسط پزشکتان برای شما تجویز شده است را مرتب و طبق دستور مصرف کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۰۸۴+۳۸۴۲۶ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus



Mashhad University of
Medical Sciences

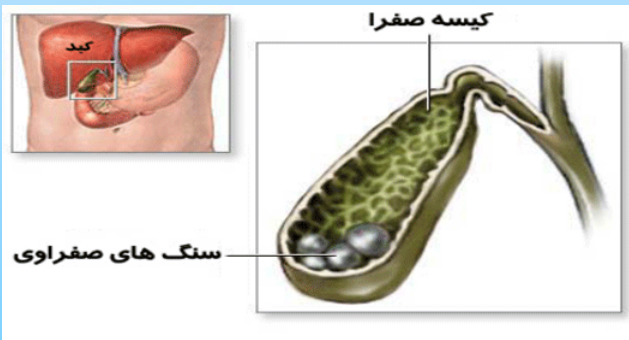
آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B14/02

آشنایی با التهاب و سنگ کیسه صفرا (کوله سیستیت و کوله لیتیاژیس)



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید
واحد آموزش سلامت