

KAMICA PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

KAMICA PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO to choroba spowodowana powstawaniem złogów (kamieni żółciowych, stanowiących twarde bryłki cholesterolu lub soli żółciowych) w pęcherzyku żółciowym.

Pęcherzyk żółciowy jest rodzajem woreczka, w którym wyprodukowana w wątrobie żółć jest przechowywana, zanim zostanie wydalona do dwunastnicy.

Kamienie mogą przemieszczać się do innych odcinków dróg żółciowych i przewodu pokarmowego, powodując komplikacje. Kamica częściej występuje u kobiet.

OBJAWY

Bardzo często osoby, które mają kamice pęcherzykową, przez długi czas o tym nie wiedzą. Dzieje się tak, ponieważ kamica może nie dawać żadnych objawów, aż do momentu wystąpienia napadu kolki, następującego gdy kamień zostaje uwięziony w przewodach żółciowych.

Objawy występujące przy napadzie kolki

- napadowy i ostry ból brzucha, zlokalizowany w prawej górnej lub środkowej części brzucha; ból utrzymuje się przez kilka godzin i potem stopniowo ustępuje
- ból może promieniować do prawego barku
- ból może pojawiać się nagle po spożyciu tłustego posiłku lub zbudzić człowieka ze snu
- nudności
- wymioty
- gorączka
- dreszcze
- jasne stolce
- ciemny moc
- pojawiają się także objawy dyspeptyczne, takie jak:
 - zgaga
 - niestrawność
 - gazy
- żółtaczka (zażółcenie skóry, twardówek oczu, błon śluzowych)
- nietolerancja pokarmów tłustych, ponieważ żółć potrzebna do trawienia tłuszczów nie dociera do dwunastnicy.

Ból brzucha utrzymujący się dłużej niż 6 godzin może wskazywać na wystąpienie powikłań kamicy pęcherzykowej w postaci zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

Do lekarza należy udać się, gdy:

- ➔ powyższe objawy występują po zjedzeniu tłustych pokarmów
- ➔ bólu brzucha nie można opanować lekami przeciwbólowymi
- ➔ pojawią się wymioty, dreszcze, poty
- ➔ pojawi się żółtaczka.

PRZYCZYNY

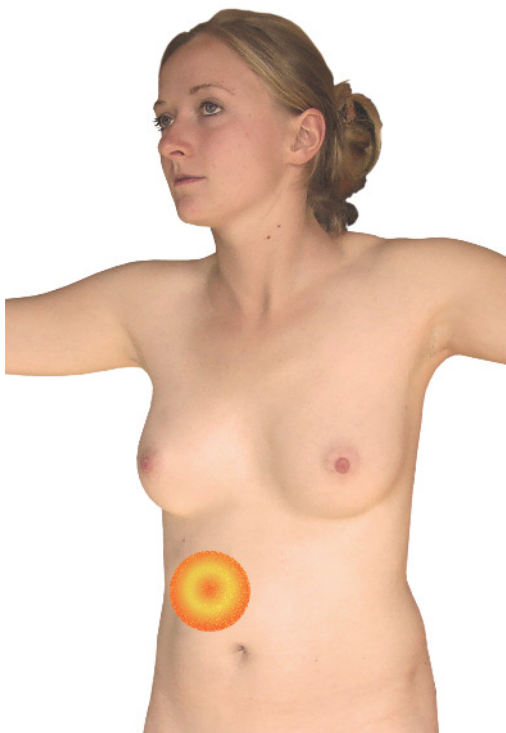
Kamice powstają, jeżeli z żółci uformują się twarde fragmenty.

Czynniki sprzyjające tworzeniu się kamieni

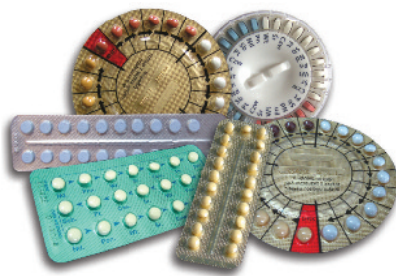
- wysoka zawartość cholesterolu i bilirubiny (specjalny barwnik) w żółci
- inicjacja tworzenia się kamieni wywołana przez inne substancje w żółci
- występowanie wysokiego poziomu bilirubiny we krwi u osób z chorobami wątroby i krwi
- brak dostatecznego opróżnienia się pęcherzyka żółciowego z żółci i jej zaleganie, co może prowokować powstawanie kamieni (np. podczas ciąży oraz zażywania tabletek antykoncepcyjnych).

Czynniki ryzyka wystąpienia kamieni

- skłonności rodzinne
- otyłość
- nagła, znaczna utrata masy ciała
- dieta z dużą zawartością cholesterolu
- przyjmowanie przez kobiety doustnych środków antykoncepcyjnych lub innych preparatów estrogenowych.



Lokalizacja dolegliwości



Tabletki hormonalne mogą sprzyjać powstaniu choroby

DIETA

Dieta wątrobowa to **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA, LEKKOSTRAWNA, BOGATA W WITAMINY Z GRUPY B.**

Ilość energii potrzebna w ciągu dnia: **1800-2700 kcal** (liczba ta zależy od wagi, płci oraz trybu życia danej osoby)

W tym:

- **BIAŁKA: 10-15%**
- **TŁUSZCZE: 20-30%**
- **WĘGLOWODANY: 50-65%**

Podstawowe zasady diety

WĘGLOWODANY

1. Organizm pozbawiony energii (którą czerpie z węglowodanów) zaczyna spalać białko, które pełni w organizmie funkcje budulcowe, dlatego nie wolno zapominać o dostarczeniu odpowiedniej ilości węglowodanów, przede wszystkim w postaci warzyw i owoców.
2. Nie stosuje się warzyw strączkowych.
3. Z powodu wzdęć należy ograniczyć potrawy bogate w błonnik: pieczywo razowe, kasze z łuskami oraz warzywa kapustne.

Źródła węglowodanów: owoce świeże i suszone, fasola, soczewica, ziemniaki, muesli, ryż, makaron, białe pieczywo, kasze.

BIAŁKA

1. Należy spożywać jak najwięcej białka łatwo przyswajalnego, zawartego np. w jajach kurzych i mleku, jednak nie powinno się spożywać więcej niż 2-3 jaja tygodniowo.
2. Należy łączyć produkty zwierzęce z roślinnymi, aby uzupełnić brakujące w roślinach aminokwasy.

Źródła białek: mięso, drób, ryby, jaja, mleko, sery.

TŁUSZCZE

1. Nie wolno o nich zapominać, gdyż są materiałem budulcowym i źródłem energii.
2. Nie wolno używać potraw smażonych na tłuszczu, np. smalcu czy maśle.
3. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć do 6% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Źródła tłuszczów: oleje roślinne (sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, arachidowy) oraz oliwa z oliwek.