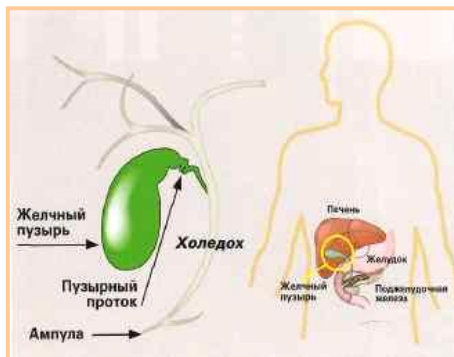


**Желчнокаменная болезнь (ЖКБ)** – заболевание, обусловленное образованием и наличием камней (конкрементов) в желчном пузыре и желчных протоках. Ежегодно в мире выявляется 1 млн больных ЖКБ. Операции на желчном пузыре занимают 2-е место по частоте после удаления аппендикса.



## ЖКБ - "женский" недуг

Ей более всего подвержены полные блондинки после 40 лет с неблагоприятной наследственностью по женской линии. В группу риска входят еще и те, кто регулярно пропускает завтрак, или обед, или ужин. Слишком длинные промежутки между приемами пищи (особенно ночной, когда пищеварительный тракт «отдыхает» более 12 часов) приводят к застою желчи в желчном пузыре. Ведь она выделяется из него, когда в желудок попадает еда. А застой желчи – одна из причин, провоцирующих камнеобразование. Никто не призывает плотно наесться на ночь, но гречневую кашу и стакан нежирного 1%-ого кефира может и должна позволить себе любая худеющая женщина.

В образовании камней повинны и женские половые гормоны – эстрогены. Они способствуют сбросу холестерина через желчный пузырь, но при этом в 2 раза снижают его двигательную активность. Поэтому, как только меняется состояние гормонального фона у женщины – перед каждой менструацией, во время беременности, климакса, происходит застой желчи. А еще у женщины слизистые оболочки желчного протока и матки формируются из одного зародышевого листка. И перед менструацией они в одинаковой степени утолщаются. Просвет протока уменьшается, и отток желчи из желчного пузыря затрудняется. А когда женщина носит ребенка, протоки сужены все 9 месяцев.

## Как предотвратить ЖКБ

**Питаться дробно 4-6 раз в день.** Полноценный завтрак, обед с овощным супом и ужин обязательны. Занимайтесь гимнастикой, плаванием, ходите каждый вечер по полчаса пешком.

**"Загружать" себя клетчаткой.** Овощи, фрукты, зерновые, отруби – эти продукты нормализуют перистальтику кишечника и желчного пузыря, снижают предпосылки к камнеобразованию. Следите за стулом – он должен быть ежедневным и обильным, лучше 2-разовым. Для этого



желательно съедать в день не менее 0,5 кг фруктов (хурма, яблоки и др.), порцию овощного рагу из кабачков или тыквы, салат из вареной свеклы и моркови с добавлением консервированной кукурузы.

**Не увлекаться сыроедением.** Растительную клетчатку переваривает микрофлора кишечника, и если она не в порядке, мы только усугубляем состояние, получая в ответ вздутие, урчание и прочие расстройства. Есть овощи и зелень в основном нужно термически обработанные, тогда они не вызывают усиленного брожения и дискомфорта.

**Не заниматься траволечением по собственному усмотрению.** Желчегонные сборы – как кнут для больного органа: они постоянно раздражают, подстегивают печень и желчный пузырь. **Если их и принимать, то лишь после обследования, строго дозированными курсами и по назначению врача.**

**Избегать жирной пищи.** Исключите копчености, колбасные изделия и раздражающие приправы. Животные жиры замените растительными, но и их количество нужно ограничивать. И не обольщайтесь по поводу препаратов - "блокаторов жира". Во-первых, они связывают и выводят из организма меньше половины всех пищевых жиров, а во-вторых, имеют немало побочных эффектов. Эпизодически делать это можно: как говорится, "наелся до отвала и выпил ксеникала". Но регулярный и длительный прием недопустим без консультации врача.



Если хотите помочь организму пережить праздничное застолье, примите мезим, фестал или другой ферментный препарат. По крайней мере, их клиническая эффективность хорошо изучена.

**Контролировать состояние желчного пузыря.** Для этого достаточно сделать УЗИ. Все благополучно и камни не обнаружены? Следующее УЗИ через 2-3 года.

## Некоторые рецепты домашней фитотерапии

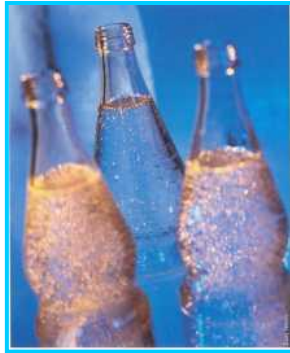
- ♦ шиповник коричневый: 1 столовую ложку высушенных плодов измельчить, залить стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 3-4 часа, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день до еды;
- ♦ морковь посевная: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, принимать по 0,5 стакана в горячем виде 5-6 раз в день;
- ♦ тыква: сырая и вареная мякоть до 0,5 кг или тыквенный сок по 0,5-1 стакану в день;
- ♦ смесь соков: моркови 200,0, сельдерея 150,0, петрушки 50,0, принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды;
- ♦ семена дыни: 1 стакан измельчить в кофемолке до состояния муки, залить стаканом горячего кипяченого молока, настоять в термосе 1,5 часа, процедить, выпить утром 0,5 стакана натощак.

Травяные настои и отвары рекомендуется принимать 3-4 недели, затем после 10-15 дневного перерыва курс можно повторить.

# Минеральные воды

Можно принимать: арзни, боржоми, джермук, эссентуки №4 и №13, славяновскую, смирновскую, трускавецкую. Лучше использовать воду в стеклянных бутылках, хранить в холодильнике, пить дегазированную и нагретую до 20-35<sup>0</sup> С по 1-1,5 стакана 3-4 раза в день.

Еще более полезна минеральная вода, взятая непосредственно из термального источника. В нашем крае действует один из лучших курортов для санаторно-курортного лечения больных с болезнями печени – Горячий Ключ, в соседнем Ставропольском крае – курорты Эссентуки и Железноводска.



## 5 факторов риска ЖКБ

- ✿ Female – женский пол
- ✿ Fat – полная
- ✿ Fair-haired – блондинка
- ✿ Forty – 40 лет и старше
- ✿ Fertile – фертильная (уже рожавшая)



## Желчнокаменная болезнь