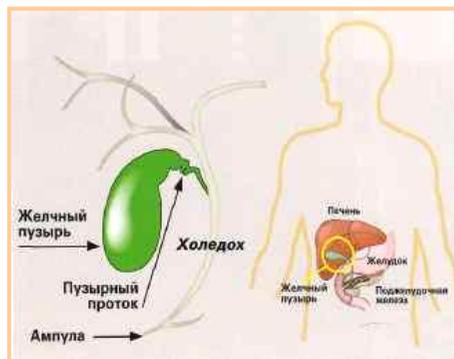


Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) – заболевание, обусловленное образованием и наличием камней (конкрементов) в желчном пузыре и желчных протоках. Ежегодно в мире выявляется 1 млн больных ЖКБ. Операции на желчном пузыре занимают 2-е место по частоте после удаления аппендикса.



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

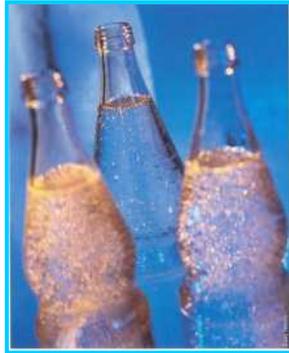
- ♦ шиповник коричневый: 1 столовую ложку высушенных плодов измельчить, залить стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 3-4 часа, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день до еды;
- ♦ морковь посевная: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, принимать по 0,5 стакана 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

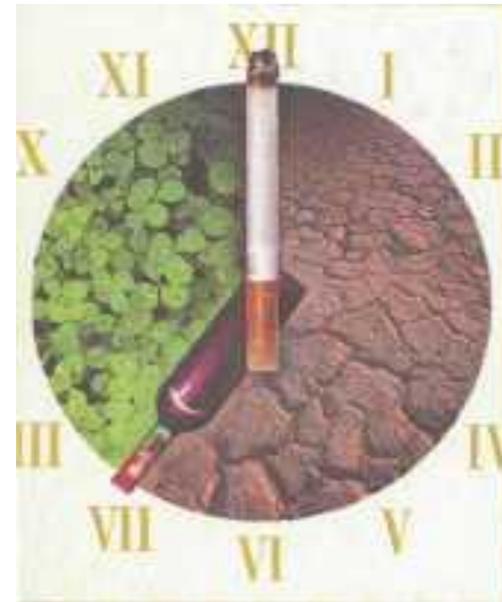
Можно принимать: арзни, боржоми, джермук, эссентуки №4 и №13, славяновскую, смирновскую, трускавецкую. Лучше использовать воду в стеклянных бутылках, хранить в холодильнике, пить дегазированную и нагретую до 20-35° С по 1-1,5 стакана 3-4 раза в день.

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