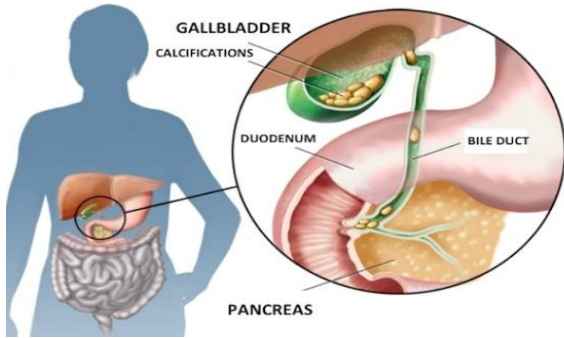




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی در سنگ های صفراوی



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) جنود

: تایید کننده :

دکتر مسلم سلطانی فوق تخصص گوارش و کبد

کد محتوا: ۴۰

گروه هدف: بیماران

بهار ۹۸

بازنگری مجدد: تابستان ۱۴۰۴

برای کم کردن خطر ابتلا به سنگ های صفراوی نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ از مصرف خودسرانه داروهایی که ممکن است به تولید سنگ های صفراوی کمک کند خودداری نمایید.
- ✓ سبزیجات و میوه جات بیشتری میل کنید.
- ✓ از استعمال الکل و دخانیات پرهیز کنید.
- ✓ وزن ایده ال داشته باشید. چاقی مضر است.
- ✓ تحرک کافی داشته باشید.
- ✓ از خوردن غذاهای چرب و حاوی کلسترول زیاد پرهیز نمایید.
- ✓ حتی الامکان از روش های جلوگیری از بارداری به غیر از قرص های خوراکی استفاده کنید (با نظر پزشک).



منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارت بیماری های متابولیسم و آندوکراین ۲۰۲۲

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات

ساعت ۱۴ الی ۱۵: خانم ریحانی

۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

www.Nobat.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۲۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات

بیشتر:

www.nkums.ac.ir

۵

درمان با سنگ شکن: امواجی از طریق ماشین اولتراسوند به کیسه صفرا هدایت نموده و سنگ ها را به قطعات ریز تبدیل کرده و از راه روده دفع و یا توسط دارو حل می شود.

ERCP (ای آر سی پی): آندوسکوپ (لوله باریک دوربین دار) از طریق دهان وارد شده و به آرامی از حلق، مری، معده، دوازدهه عبور کرده تا به مجرای صفراوی برسد و بعد از تزریق ماده حاجب از مجرای عکس برداری میشود. در این روش اگر سنگ صفراوی در مجرای مشترک وجود داشته باشد با آندوسکوپ خارج شده و مجرای تنگ شده نیز با استنت گشاد میشود گاهی افرادی که جراحی برداشتن کیسه صفرا داشته اند، ممکن است چند روز، چند هفته، چند ماه و حتی سالها پس از جراحی، سنگ در مجرای صفراوی تشخیص داده شود. معمولاً ERCP دو مرحله ای برای برداشتن این سنگها موفقیت آمیز می باشد.

رژیم غذایی:

برخی از مواد غذایی باعث تشدید درد صفرا و به دنبال آن حالت تهوع، گرفتگی شکم، کاهش اشتها و ... می شوند یک عامل خطر عمده برای بیماری کیسه صفرا، رژیم کم فیبر و کلسترول بالا است. برای جلوگیری از مشکلات کیسه صفرا، بایستی از مصرف مواد زیر خودداری کنید: ✓ لبنیات پرچرب:

اگر چه بدن نیازمند ویتامین دی، کلسیم و پروتئین موجود در لبنیات است اما محصولات پر چرب (به علت وجود چربی های اشباع)، ممکن است باعث تشکیل سنگ های صفراوی شوند.

✓ گوشت های چرب: محصولات غنی از چربی های اشباع و کلسترول شامل محصولات حیوانی پر چرب و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، هات داگ، کره و ... باعث ایجاد یا تشدید درد کیسه صفرا می شوند. مصرف رژیم غذایی حاوی گوشت های بدون چربی (ماهی های آب سرد، لوبیا، مرغ و ...) صدمه ای به سلامت کیسه صفرا نمی زند.

✓ غذاهای سرخ شده: روغن زیتون روغن سالم تری تلقی می شود. میزان چربی اشباع شده روغن زیتون از کره کمتر است.

✓ نوشیدنی های گازدار: نوشیدنی های گازدار حاوی شکر و کالری اضافه هستند و خطر ابتلا به سرطان در کیسه صفرا، مجاری صفراوی و اطراف کبد را افزایش می دهند.

✓ غذاهای تصفیه شده: محصولات تولید شده از آرد گندم و شکر تصفیه شده، مانند نان سفید، انواع شیرینی و پاستا، سبب تحریک کیسه صفرا می شود. مصرف بیشتر غلات سیوس دار (جو و گندم سیوس دار) به کاهش مشکلات صفراوی کمک می کند.

✓ غذاهای بسیار اسیدی: موادی از قبیل مرکبات، قهوه و سس گوجه فرنگی باعث التهاب و تحریک کیسه صفرا می شود.

۴

کیسه صفرا

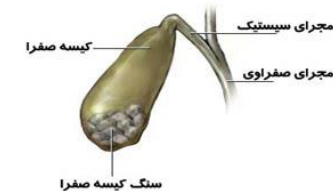
یک کیسه گلابی شکل کوچک است طول آن حدود ۱۰ سانتی متر و زیر کبد قرار دارد، صفرا (زرد آب) در کبد تولید شده و در کیسه صفرا نگهداری می شود، وقتی غذا می خوریم بخصوص اگر چرب باشد کیسه صفرا منقبض (جمع می شود) و صفرا که برای هضم چربی لازم است از راه یک لوله باریک به نام مجرای صفراوی به دوازدهه (قسمت ابتدای روده باریک) می ریزد

سنگ کیسه صفرا:

سنگ های کیسه صفرا وقتی تشکیل میشوند که مایع ذخیره شده در کیسه صفرا تبدیل به قطعاتی از مواد جامد (شبه سنگ سخت) شود این سنگ ها در کیسه صفرا ممکن است علامت دار یا بی علامت باشند. اما اگر وارد مجرای صفراوی شوند معمولاً "درد شدید همراه با عفونت را به دنبال دارند".

انواع سنگ صفرا:

- کلسترولی: معمولاً "زرد یا سبز رنگ هستند و از کلسترول (چربی سخت شده) تشکیل می شوند (حدود ۷۵ درصد سنگ ها را شامل میشوند)
- رنگدانه ای: سنگ های کوچک و تیره هستند و از جنس بیلی روبین (۲۵ درصد)
- ✓ سنگ های صفراوی می توانند به اندازه دانه شن یا به اندازه توپ گلف باشد.
- ✓ کیسه صفرا می تواند یک سنگ بزرگ یا صدها سنگ کوچک ویا هر دو را بسازد.
- هر شخصی می تواند مبتلا به سنگ کیسه صفرا شود، اما در بعضی افراد احتمال ابتلا بیشتر است.



۱

عوامل مستعد کننده:

- ✓ جنسیت (در زنان بیشتر است)
- ✓ زایمان های مکرر
- ✓ چاقی
- ✓ مصرف زیاد چربی ها
- ✓ سن بالای ۶۰ سال
- ✓ کاهش وزن سریع
- ✓ استفاده از قرص های جلوگیری از بارداری (حاوی استروژن)
- ✓ داشتن سابقه خانوادگی
- ✓ خا نه نشینی (بی تحرکی)
- ✓ مصرف بعضی داروها (کلوفیبرات، سفتریاکسون)
- ✓ ابتلا به بیماری های کبد
- ✓ ابتلا به مرض قند (دیابت)
- ✓ استعمال دخانیات (سیگار)

علام و نشانه ها

علائم معمولاً شامل دو دسته می باشند

✦ علائم مربوط به کیسه صفرا

- ✓ پری و نفخ شکم و درد مبهم در ناحیه بالای شکم (اپی گاستر)، درد در ناحیه ربع فوقانی راست شکم که به دنبال مصرف غذا های چرب و سرخ کردنی ایجاد می شود.
- ✦ علائم مربوط به انسداد مجرای صفراوی توسط سنگ
- ✓ درد بسیار شدید در ناحیه ربع فوقانی راست شکم که به پشت و شانه راست تیر می کشد معمولاً با تهوع و استفراغ همراه است و فرد را بی تاب و بی قرار نموده. درد اغلب نیم تا چند ساعت پس از مصرف یک غذای چرب ایجاد می باشد.

- ✓ تب (کم درجه) و لرز،
- ✓ زرد شدن رنگ پوست یا سفیدی چشم،
- ✓ مدفوع سفید و ادرار تیره

۲

سنگ های صفراوی چگونه تشخیص داده می شوند؟

در بیشتر موارد، سنگ های صفراوی علامتی ایجاد نمی کنند و بطور اتفاقی در سونوگرافی دیده می شوند در این مواقع سنگ خطری ندارد و نیاز به درمان ندارد. ولی بطور کلی روش های تشخیص شامل موارد زیر می باشد:

علائم بالینی (نشانه هایی که شما دارید و بیان می کنید)، سونوگرافی، ام آر آی (MRI)، ای آر سی پی (ERCP)، آزمایشات خون، درمان:

سنگ های صفراوی بدون علامت، نیاز به درمان ندارند ولی در موارد شدید ممکن است به جراحی اورژانسی نیاز باشد.

راه های درمانی شامل موارد زیر است:

دارو درمانی: ممکن است داروهای خوراکی برای از بین بردن بعضی سنگ های کوچک داده شود. اما برای دارو درمانی نیاز به زمان است تا داروها تأثیر بگذارند. ممکن است پس از قطع دارو، سنگ مجدداً ایجاد شود

برای افرادی که نمی توانند جراحی شوند بیشتر فایده دارد. داروهای رایج، یورسودیول و جنودیول می باشد.

برداشتن کیسه صفرا به روش لاپاراسکوپ (جراحی بسته): در این روش، جراح با ایجاد چند سوراخ کوچک بر روی پوست و وارد کردن لاپاراسکوپ (لوله باریک دوربین دار)، و در حالی که به نمایشگر نگاه می کند، عمل برش کیسه صفرا را انجام می دهد و آنرا از طریق این سوراخ ها خارج می کند. معمولاً با این روش نمی توان سنگ های داخل مجاری صفراوی را تخلیه کرد. درد و مدت زمان بستری در این روش کمتر است.

جراحی به روش برش شکمی (جراحی باز): که از طریق برش زیر دنده های سمت راست انجام می شود و جهت تخلیه ترشحات گاهها درن (لوله) در محل گذاشته میشود و یا از لوله معده جهت خروج ترشحات استفاده می شود که معمولاً بعد از ۲۴ ساعت لوله ها خارج میشوند.

۳