

## **Профилактика холецистита**      статья на июль 2016

Холециститом называют воспаление желчного пузыря – небольшого грушевидного органа, расположенного на нижней части печени. Наряду с язвенной болезнью желудка холецистит занимает одно из лидирующих мест среди заболеваний органов пищеварения, которые могут потребовать оперативного лечения.

Главное назначение желчного пузыря является сбор и выделение желчи, которая принимает участие в процессах переваривания жиров. Желчь попадает в двенадцатиперстную кишку по специальному протоку.

Когда холецистит появляется неожиданно, его называют острым, а когда он развивается в течение некоторого временного промежутка – хроническим.

### **Причины холецистита**

1. Большая часть случаев холецистита (около 95%) обусловлена желчными камнями, которые формируются из холестерина, сгустившейся слизи и соединений кальция и билирубина. Данные камни забивают проток желчного пузыря, вызывая его переполнение и воспаление.

2. Инфекции, которые могут проникнуть из просвета двенадцатиперстной кишки или вместе с кровью или лимфой.

3. Аскариды и лямблии, находящиеся в желчных протоках.

4. Опухоль. Растущая доброкачественная или злокачественная опухоль может забить проток желчного пузыря, что приведет к накоплению желчи и развитию воспаления.

5. Дискинезия желчных путей — довольно распространенное функциональное расстройство у детей, особенно у кого нарушен режим питания, учебы и отдыха, кто подвержен частым нервным стрессам дома и в школе.

### **Факторы, повышающие риск появления холецистита:**

- наличие желчнокаменного заболевания у близких родственников;
- высокое содержание липидов в крови;
- диабет I или II типа;
- быстрое уменьшение веса, обусловленное неправильно сбалансированной диетой;
- беременность;
- малоподвижный образ жизни;
- ожирение;
- хронические запоры;
- возраст.

Довольно часто холецистит развивается на фоне гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, панкреатита, опухолевого процесса в брюшной полости.

### **Симптомы холецистита:**

- сильная распирающая боль в верхней части живота справа (правое подреберье);
- небольшое повышение температуры тела;
- вздутие живота;
- потливость;
- озноб;
- горькая отрыжка, тошнота, рвота;
- отсутствие или ухудшение аппетита.

Как правило, все эти признаки обостряются при нарушении режима питания и после приема пищи, особенно если еда жирная.

При острой форме холецистита боли в верхней правой части живота появляются внезапно, они очень интенсивны и сами по себе не проходят. Также боль может усилиться из-за глубокого дыхания, и иногда отдает в спину или правое плечо. Появление какого-либо из признаков должно заставить вас обратиться к врачу. Медикаментозное лечение может назначить врач с учетом результатов проведенных исследований.

**Для профилактики** холецистита нужно пересмотреть свой привычный рацион питания. Необходимо включить в рацион продукты с малым содержанием животных жиров. Нужно помнить, что система желудочно-кишечного тракта напоминает карточный домик: стоит одному органу выйти из строя, как в процесс вовлекаются и все остальные. К тому же жиры приводят к нарушению работы желчного пузыря и прокладывают путь к развитию камней. Необходимо питаться легкой и полезной пищей. Для организма полезны кисломолочные продукты, овощи, фрукты, каши. Исключить пряности, острые специи, жирную, жареную или копченую пищу.

Активный образ жизни - отличная профилактика многих заболеваний, в том числе и холецистита. Малоподвижный образ жизни приводит к образованию камней в желчном пузыре. Активное поведение, наоборот, препятствует этому. Физическими упражнениями нужно заниматься регулярно и уделять им не менее 30 минут в день пять раз в неделю. Приветствуется плавание, ходьба.

Большое влияние на развитие холецистита оказывает вес тела. Чем ближе он к норме, тем меньше вероятность возникновения этого заболевания. От лишних килограммов нужно вовремя избавляться, но делать это нужно в умеренном темпе. Быстрое избавление от лишних килограммов ни к чему хорошему не приведет, да еще и повысит вероятность образования камней в желчном пузыре. Посоветуйтесь с врачом.

**Профилактические мероприятия**, направленные против обострения хронического холецистита, включают частое и дробное питание (5-6 раз) с достаточным количеством белков, преимущественно растительных жиров и обогащенное растительной клетчаткой, активный образ жизни, нормализацию массы тела, регулярные занятия физкультурой. Учитывая, что холецистит очень часто «расцветает» не в одиночку, а в целом букете болезней, важно контролировать и по возможности не допускать обострения желудочно-кишечных заболеваний, своевременно и рационально лечить очаговые инфекции, невротические и обменные нарушения, гельминтозы.