



گردآوری: شاد. دات. کام

www.vista.ir/article/283368



پایداری باقی بماند. یعنی در واقع، صفرا از نظر کلسترول، حالت فوق اشباع پیدا می‌کند و در نتیجه در صفراي فوق اشباع برخی بیماران، کریستال‌های میکروسکوپی کلسترول تشکیل می‌شود.

رسوب تدریجی کلسترول بر روی یکدیگر منجر به پیدایش سنگ‌های صفراوی کلسترولی میکروسکوپی می‌شود. از طرفی، اختلالاتی که باعث کاهش حرکات کیسه صفرا می‌شوند (جراحی، سوختگی‌ها، بارداری، قرص‌های ضدبارداری خوراکی) از جمله عوامل ایجاد سنگ صفرا هستند.

■ انواع سنگ کیسه صفرا و علایم آن‌ها

سنگ‌های کیسه‌های صفرا ساختمان‌هایی بلوری دارند که به واسطه ساخت و متراکم شدن اجزای طبیعی یا غیرطبیعی صفرا تشکیل می‌شوند. ۸۰ درصد آن‌ها به طور عمده از نوع کلسترولی هستند و ۲۰ درصد آن‌ها را سنگ‌های رنگدانه‌ای (پیگمانته) تشکیل می‌دهند که مرکب از املاح کلسیم و به ویژه بیلی‌روبینات کلسیم هستند.

در بسیاری از افرادی که دچار سنگ‌های کیسه صفرا می‌شوند میزان کلسترول موجود در صفرا بیشتر از حدی است که بتواند به حالت محلول

غذاهای حاوی کالری بسیار اندک و همچنین بارداری، به تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک می‌کنند.

طی سه ماهه سوم بارداری، به علت تغییر در ترکیب ذخیره اسید صفراوی و ظرفیت حمل کلسترول صفرا، اشباع کلسترول افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند. که این خود به تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند.

همچنین بررسی او لتراسونوگرافی نشان داده است که، انقباض کیسه صفرا در پاسخ به یک وعده غذا، بسیار بطئی شده و این مسأله منجر به اختلال در تخلیه کیسه صفرا می‌شود. همچنین دیده شده که ۱۰ تا ۲۰ درصد افرادی که به کمک غذاهای بسیار کم کالری دچار کاهش وزن سریع شده‌اند گرفتار سنگ کیسه صفرا می‌شوند.

امروز شواهد زیادی حاکی از ارتباط بین کلسترول غذایی و تشکیل سنگ‌های صفراوی در دست است. افزایش کلسترول در برنامه غذایی مبتلایان به سنگ صفراوی موجب ترشح بیش تر کلسترول در صفرا می‌شود و همین تغییرات به عنوان زمینه‌ساز تشکیل سنگ‌های صفراوی کلسترولی شناخته شده‌اند.

همان‌طور که گفته شد علاوه بر سنگ‌های کلسترولی، سنگ‌های رنگ دانه‌ای نیز نوع دیگری از سنگ‌های صفراوی هستند که به‌خصوص در آسیای‌ها شایع بوده، و اغلب با عفونت سیستم صفراوی همراه می‌باشند.

داشتن یبوست، مصرف رژیم غذایی پر چرب، مصرف بیش از اندازه تخم مرغ، و فقدان ورزش و فعالیت بدنی نیز در ایجاد رسوب صفراوی موثر است.

□ عوامل مستعدکننده ایجاد سنگ‌های صفراوی کلسترولی عبارت است از:

۱ - چاقی، که باعث افزایش ترشح کلسترول در صفرا می‌شود.

۲ - کاهش وزن سریع

۳ - هورمون‌های جنسی زنانه: هورمون استروژن، داروهای حاوی استروژن و قرص‌های ضدبارداری خوراکی به عنوان عوامل مستعدکننده شناخته شده‌اند.

۴ - بیماری‌های روده کوچک و یا برداشتن آن طی عمل جراحی

۵ - افزایش سن

۶ - کاهش تحریک کیسه صفرا به دنبال تغذیه وریدی طولانی مدت، روزه گرفتن، بارداری و ...

۷ - درمان با کلوفیبرات

۸ - کاهش ترشح اسید صفراوی به دنبال سیروز صفراوی اولیه

۹ - رژیم غذایی پرچرب

۱۰ - آسیب طناب نخاعی

همچنین دیده شده که داشتن یبوست، مصرف رژیم غذایی پر چرب، مصرف بیش از اندازه تخم مرغ، و فقدان ورزش و فعالیت بدنی نیز در ایجاد رسوب صفراوی موثر است.

□ عوامل موثر در ایجاد سنگ‌های رنگدانه‌ای عبارتند از:

۱ - ژنتیک

۲ - سیروز الکلی

۳ - سن بالا

۴ - عفونت مزمن سیستم صفراوی یا عفونت انگلی

□ علایم بیماری

وجود دو حالت تهوع و سرگیجه با هم دیگر از بهترین علایم سنگ صفرا و به طور کلی بیماری‌های کیسه صفرا است.

اغلب بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا، بانوان چاق، با قدرت باروری و با شکم بزرگ و بالای چهل یا پنجاه سال می‌باشند. انسداد مجرا به وسیله سنگ موجب افزایش فشار داخل مجرا و اتساع این عضو می‌شود که با انقباض‌های مکرر صفراوی بر طرف نمی‌شود.

نشانه دیگر، درد یا فشار شدید و مداوم در ناحیه سردل است که اغلب به ناحیه بین دو کتف و کتف راست یا شانه انتشار می‌یابد. شروع دردها معمولاً ناگهانی است و در عرض چند دقیقه شدت آن بالا رفته و به حد ثابت می‌رسد. همچنین می‌تواند با شدت زیادی ۱ تا ۴ ساعت ادامه یابد و سپس به تدریج یا به سرعت بر طرف شود.

این دردها ممکن است به دنبال مصرف یک غذای چرب و خوردن مقادیر زیادی غذا بعد از یک دوره گرسنگی طولانی و حتی گاهی به دنبال یک غذای معمولی ایجاد شود. به طور معمول، درد در سه الی پنج ساعت بعد از صرف غذا شروع می‌شود ولی گاهی بلافاصله بعد از مصرف غذا هم ظاهر می‌شود و خود را به شکل زخم‌های اثنی عشر نشان می‌دهد، منتها با این تفاوت که با خوردن غذا بهتر نمی‌شود و تنها با استفراغ کردن آرام می‌گیرد. درد با تهوع و دل به هم خوردگی و استفراغ همراه است. بسیاری اوقات با مصرف غذاهای چرب و سنگین، تخم مرغ، شکلات، کاکائو، شیرینی‌های خامه‌ای، درد شروع شده یا شدت می‌یابد.

وجود دو حالت تهوع و سرگیجه با هم دیگر

از بهترین علایم سنگ صفرا و به طور کلی بیماری‌های کیسه صفراست. نفخ و آروغ زدن و عدم تحمل غذاهای چرب و سوءهاضمه نیز همراه با این بیماری دیده می‌شود.

سنگ کیسه صفرا غالباً نامشخص و مخفی است و مدت‌ها بدون آن که علامت مهمی از خود نشان دهد یا مزاحمتی فراهم آورد، باقی می‌ماند.

از آن‌جا که عامل ایجاد حدود ۹۰ درصد سنگ‌های صفراوی، کلسترول است. بنابراین، رژیم کم چربی و کم کلسترول توصیه می‌شود. البته در مواردی که چربی مسبب بروز علایم نباشد، نیاز به رژیم فوق نیست. در حملات حاد سنگ کیسه صفرا، جهت کاهش انقباضات کیسه و کاهش درد نیز، از رژیم کم چربی استفاده می‌شود. کلسترول به واسطه تغذیه، به ویژه غذاهایی مثل تخم مرغ و چربی‌های حیوانی به بدن می‌رسد.

کلسترول صفرا پس از ریخته شدن به روده (جهت هضم مواد چرب) مجدداً جذب می‌شود و به کبد برمی‌گردد تا دوباره برای ساخت صفرا استفاده شود. بدین ترتیب کلسترول صفرا بین کبد و روده‌ها در چرخش است.

چربی‌های مواد غذایی حیوانی مانند، خامه، کره، کلیه گوشت‌ها و ... دارای کلسترول می‌باشند. ولی غذاهای گیاهی به هیچ وجه کلسترول ندارند. یعنی کلیه چربی‌های گیاهی مثل روغن زیتون، آفتاب‌گردان، سویا، و کلیه مغزها مثل گردو، بادام و ... بدون کلسترول هستند.

گوشت‌های حیوانی دارای چربی‌هایی به صورت مخفی در بین لایه‌های خود هستند که به صورت ظاهری به نظر نمی‌آیند. گوشت ماهی جزو گوشت‌های کم چرب بوده و کلسترول آن نسبت

به گوشت مرغ و گوشت‌های قرمز کم‌تر است. کلیه چربی‌های گیاهی و دانه‌های گیاهی کلسترول ندارند. برای مثال، در این جا مقدار کلسترول در چند ماده غذایی برای آگاهی شما آورده شده است:

- پنیر چدار: دارای ۱۰۵ میلی‌گرم کلسترول در هر ۱۰۰ گرم است.
- یک زرده تخم مرغ کامل دارای ۱۶۰۲ میلی‌گرم کلسترول است (برعکس سفیده تخم مرغ که کلسترول ندارد).
- شیر ۲ درصد چربی: حاوی ۸ میلی‌گرم کلسترول و شیر کامل دارای ۱۴ میلی‌گرم کلسترول در هر ۱۰۰ گرم است.
- ماست کم چرب: حاوی ۶ میلی‌گرم کلسترول در هر ۱۰۰ گرم است.
- کره حیوانی: حاوی ۲۱۹ میلی‌گرم کلسترول در هر ۱۰۰ گرم است.

همان‌طور که گفته شد، چربی‌های گیاهی و دانه‌های گیاهی کلسترول ندارند. در صورتی که کیسه صفرا تنبل شده باشد دریافت متوسط چربی برای تحریک انقباض آن و ممانعت از رکود صفرا، مطلوب خواهد بود.

□ رعایت نکات تغذیه‌ای زیر برای افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا مفید می‌باشد:

- ۱ - افراد دارای سنگ کیسه صفرا و یا مستعد به ابتلا، بهتر است از چربی‌های گیاهی و غیراشباع به ویژه روغن زیتون به عنوان جایگزینی برای چربی‌های حیوانی استفاده کرده، و غذاهای گیاهی را به میزان بیشتری در رژیم غذایی خود بگنجانند.
- ۲ - مصرف سبزیجات فراوان و میوه‌ها به دلیل فیبر بالای آن‌ها برای تمام این افراد توصیه

می‌شود.

۳ - غلات کامل، سبوس و نان‌های سبوس دار باید در رژیم غذایی این افراد گنجانده شود، زیرا سبوس این خاصیت را دارد که به مواد صفراوی ریخته شده به روده متصل شده و سپس آن‌ها را از بدن دفع کند، همان‌طور که توضیح داده شد، در حالت عادی کلسترول موجود در مواد صفراوی پس از ریخته شدن به روده، دوباره به سمت کبد برگشته تا در ساخت اسید صفراوی به طور مجدد شرکت کند. در این حالت، کبد مجبور است از کلسترول موجود در خون برداشت کند که این خود باعث کاهش کلسترول خون از یک طرف و کاهش کلسترول موجود در صفرا از طرف دیگر می‌شود.

۴ - از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، آجیل، سس آب گوشت، نیمرو، کره، خامه و سایر غذاهای پرچرب باید پرهیز شود. بهترین راه تامین چربی عبارت است از استفاده از چربی‌های گیاهی، گوشت لخم، شیر و گوشت و ماهی.

۵ - چربی‌های قابل رویت باید به طور کامل از گوشت پاک شود و غذاها بیش تر از طریق پخت کردن و برشته کردن تهیه شوند.

۶ - سوسیس، ماهی کنسرو شده در روغن سس‌های خامه‌دار و مایونز نیز باید محدود شود.

۷ - پروتئین دریافتی نیز باید از طریق شیر کم چرب، پروتئین‌های گیاهی، سفیده تخم مرغ و گوشت‌های کم چرب (مثل ماهی) تامین شوند.

۸ - امروزه ثابت شده است که مصرف ویتامین‌های گروه B به ویژه B6، اسید فولیک و B12 نقش مهمی در حذف چربی‌ها در بدن بازی می‌کنند.