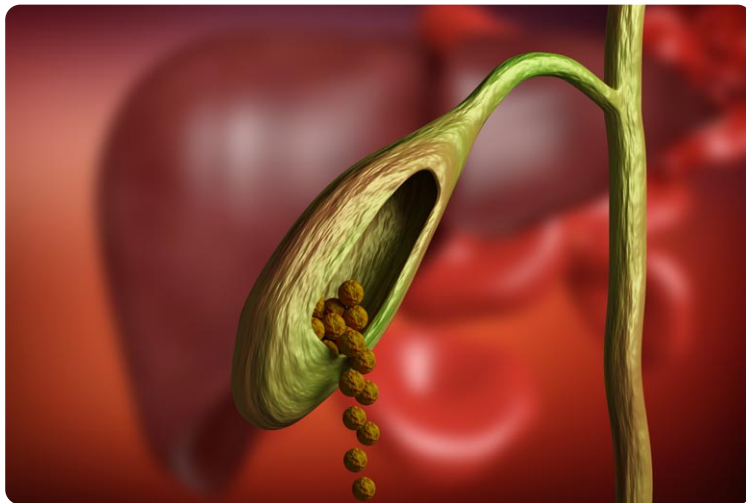


ОСТРЫЙ ХОЛЕЦИСТИТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Чаще всего воспаление желчного пузыря (холецистит) провоцируют камни. Закупоривая проток, они блокируют отток желчи, вызывая спазм стенки и последующее воспаление. Спровоцировать закупорку могут жирная еда, длительные перерывы между приемами пищи или резкие сотрясения тела. Реже болезнь развивается без камней – на фоне тяжелых заболеваний или кишечных инфекций.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ: боль под правым ребром, отдающая в лопатку, шею или нижнюю часть грудной клетки, жар, тошнота и рвота. Нередко приступу предшествует желчная колика – внезапная боль, часто ночью.



ПРОФИЛАКТИКА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пациентам с желчнокаменной болезнью важно соблюдать диету с низким содержанием жиров, не допускать длительного голодания и знать симптомы болезни. При подозрении на колику или воспаление нужно вызвать врача. Для точной диагностики помимо осмотра проводят анализы крови, ультразвуковое исследование брюшной полости, иногда – более сложные исследования.

При подтверждении диагноза необходима госпитализация. В первые дни показана строгая щадящая диета, затем рацион расширяют. Лечение включает спазмолитики, противовоспалительные средства и антибиотики. Если улучшения нет, требуется удаление желчного пузыря (холецистэктомия). Даже при стихании острого процесса операцию рекомендуют из-за высокого риска повторных эпизодов (рецидивов).

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Восстановление длится 1–2 мес и требует несложных, но обязательных ограничений.

- **Диета.** В первые недели пища должна быть протертой, кашеобразной. Разрешены молочные кисели, жидкие каши на воде, куриные и овощные бульоны, пюре из овощей. Основные принципы: дробное питание малыми порциями, еда комнатной температуры. Исключаются продукты, вызывающие брожение: бобовые, капуста, жирное мясо, копчености, маринады, алкоголь и газировка. В первые две недели под запретом жареное, острое, колбасы, специи, хлебобулочные изделия. Полезны кисломолочные продукты, обильное питье. Мясо и рыбу вводят позже – сначала в виде бульонов или перетертого фарша. Хлеб заменяют хлебцами. Рацион расширяют постепенно, без резких «срывов».

- **Физическая активность.** В течение шести недель мышцы срастаются, поэтому важно избегать подъема тяжестей и интенсивных нагрузок – это предотвращает образование спаек и грыж. Рекомендованы ежедневные прогулки по 2–3 км неспешным шагом и лечебная гимнастика. Через несколько месяцев можно вернуться к умеренным занятиям, постепенно дополняя комплекс общими упражнениями. Пациентам с избыточной массой тела и тем, кто вел активный образ жизни, после формирования рубца полезно плавание и ношение бандажа.