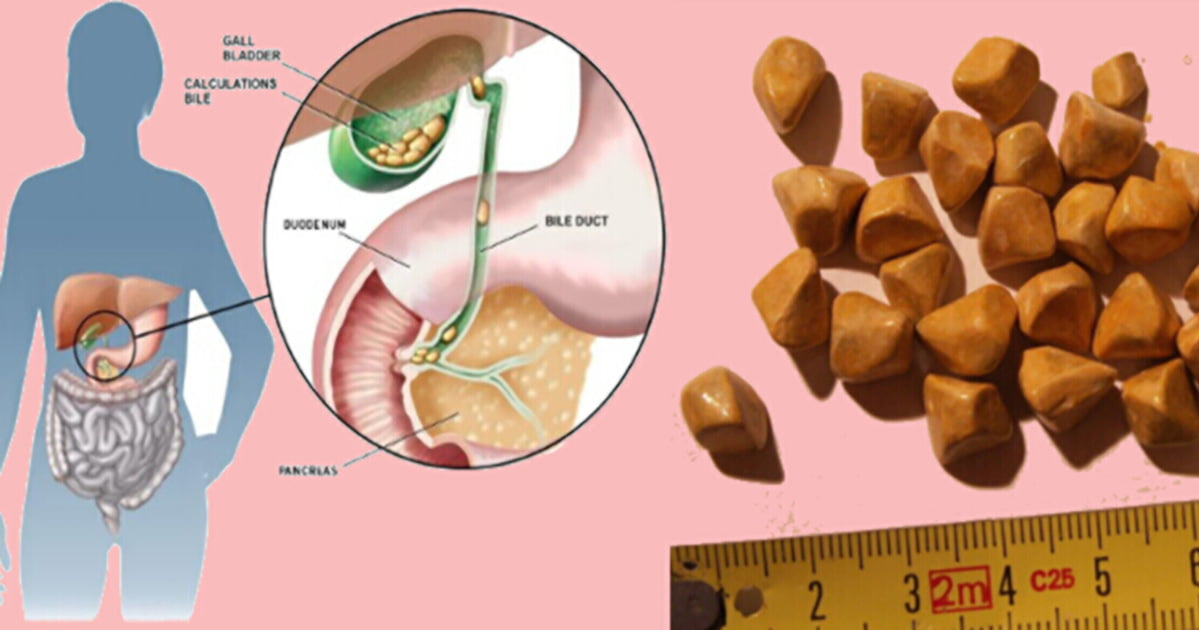


**Камни в организме.**

(Памятка для населения)

ЖКБ – это хроническое заболевание гепатобилиарной системы, имеющее генетическую предрасположенность, обусловленное нарушением обмена холестерина и/или билирубина, характеризующееся образованием желчных камней в печеночных желчных протоках (внутрипеченочный холелитиаз), в общем желчном протоке (холедохолитиаз) или в ЖП (холецистолитиаз).

*Интересно!1.Совсем недавно у жительницы китайской провинции Гуйчжоу обнаружили 2000 желчных камней, обычно врачи удаляют до 20 камней. Медики связали её недуг с неправильным образом жизни. Последние пять лет женщина питалась фастфудом, пила очень мало жидкости, не завтракала и мало двигалась.*

2*.В желчном пузыре скапливается примерно 50 мл желчи — вещества, необходимого для переработки жиров, а за сутки образуется 0,5-1л желчи.*

3.*В последние десятилетия отмечается рост частоты ЖКБ у детей и подростков; наиболее вероятная причина этого - «эпидемия избыточного веса».*

**Факторы риска развития ЖКБ**

* нарушения обмена холестерина и билирубина;
* ухудшение эвакуаторной функции желчного пузыря;
* наследственность;
* возраст старше 40 лет;
* часто провоцирует болезнь неправильный образ жизни. ЖКБ развивается на фоне:

- переедания;

- голодания;

- нерегулярного питания;

- отсутствия ежедневной физической активности; сидячей работы

* В группу риска входят беременные, а также люди, принимающие гормональные контрацептивы, страдающие дискинезией желчевыводящих путей, заболеваниями поджелудочной железы, заболеваниями печени и диабетом, пациенты с ожирением. В группах высокого риска - пациенты, перенесшие бариатрические операции, с быстрым снижением массы тела более 1,5 кг в неделю, отягощенным семейным анамнезом, длительно принимающие гормональные контрацептивы.

Камни размером до 1 см условно обозначают как «мелкие», 1-2 см – «средние» и >2 см – крупные

**Симптомы ЖКБ**

Симптомы ЖКБ обостряются после приема жирной, жареной пищи.

1. Бессимптомное течение (чаще обнаруживается случайно на УЗИ).
2. Общие признаки ЖКБ:

- болезненность живота;

- вздутие живота;

- светлый стул;

- повышенная температура и озноб;

- отсутствие аппетита;

- тошнота и позывы к рвоте;

- повышенная потливость

**Осложнения**

Если проигнорировать симптомы ЖКБ, то дальнейшее развитие болезни способствует появлению осложнений.

1.Острый холецистит;

2.Холангит;

3.Холедохолитиаз;

4.Панкреатит;

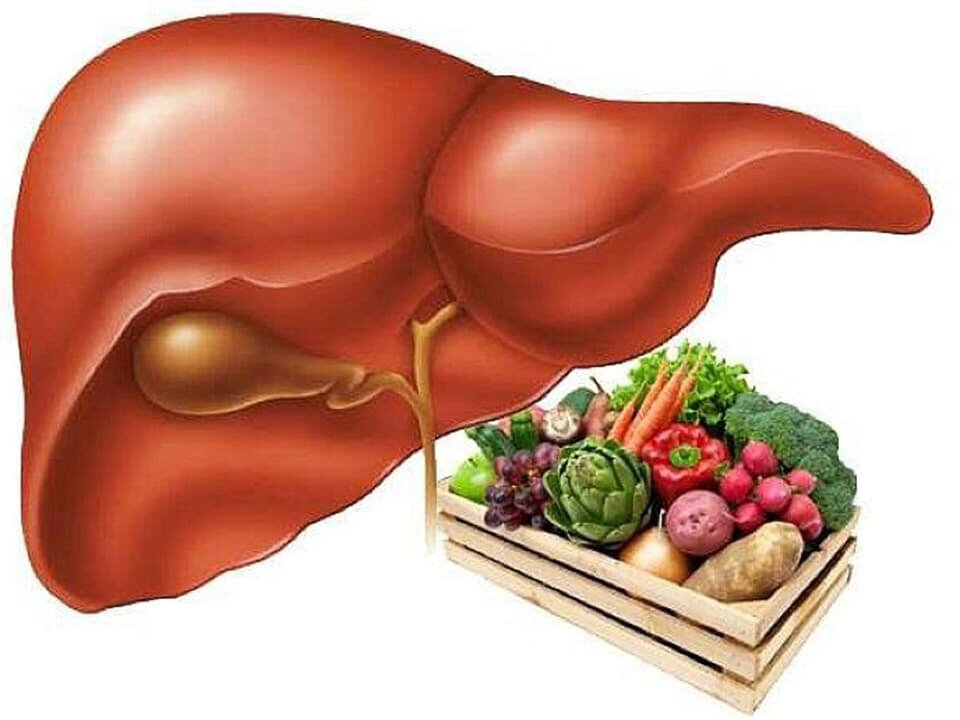
5.Желтуха механического характера.

Лечение таких заболеваний обычно оперативное.

**Профилактика желчнокаменной болезни**

*Первичная профилактика* - исключение причин, приводящих к развитию ЖКБ, рациональное питание, адекватное лечение обменных заболеваний. Важное значение имеет достаточная физическая активность, уменьшающая риск камнеобразования, по данным экспертов, на 70%. Необходимо выработать привычку питаться регулярно и сбалансированно. Важнейшим компонентом в данном случае становится обязательный полноценный завтрак. Регулярные приемы пищи (каждые 3-4 часа в течение дня) способствуют постоянному оттоку желчи, предотвращая ее застой. Обязательно употребление пищи, богатой клетчаткой, витамином С, полиненасыщенными жирными кислотами **(фркуты, овощи, овсянка, греча, творог, нежирная рыба, зерновой хлеб). Исключите жареные блюда, копчености, простые углеводы.**

*Вторичная профилактика* - предупреждение развития осложнений. Активное выявление и регулярное диспансерное наблюдение больных с ЖКБ, их адекватная немедикаментозная и лекарственная терапия. Строгое выполнение назначений врача во избежание удаления желчного пузыря.



**Ведите здоровый образ жизни, следите за своим питанием, украшайте себя только драгоценными камнями!**