

## INFORMACIJE IN DIETNA NAVODILA ZA PACIENTE Z ŽOLČNIMI KAMNI

Spletna stran: [www.mc-sinigoj.si](http://www.mc-sinigoj.si)

### Žolč in njegova vloga

Žolč je zlato rumeni prebavni sok, ki ga proizvajajo jetra.

Sestavljajo ga žolčne soli, elektroliti, bilirubin, holesterol in druge maščobe. Vloga žolča je sodelovanje v razgradnji zaužitih maščob.

### Vzroki nastanka žolčnih kamnov

Prisotnost kamnov v žolčniku imenujemo holelitiaza.

Žolčni kamni so skupki kristalov v žolčniku ali žolčevodih. Nastanejo zaradi motene sestave žolča, ki omogoča proces kristalizacije.

Večina žolčnih kamnov nastane v žolčniku.

Žolčni kamni so pogostejši pri ženskah kot moških.

Na nastanek žolčnih kamnov vplivajo različni vzroki, najpogostejši so:

- dednost,
- prehrana,
- starost
- prekomerna telesna teža.

Prehrana z veliko maščobami omogoča hitrejši pojav žolčnih kamnov.

### Simptomi in znaki

Pogosto žolčni kamni ne povzročajo težav in jih ugotovimo zgolj slučajno. Bolečina zaradi žolčnih kamnov je praviloma vezana na predhodni obrok hrane.

Najpogosteje sproži bolečino mastni obrok hrane in jajca. Bolečina je praviloma krčevita in lahko traja tudi več ur. Ker se pojavlja v napadih jo imenujemo kolika. Praviloma se pojavi 2-4 ure po zaužitju obroka. Lokalizacija bolečine je lahko različna. V večini primerov je lokalizirana v zgornjem predelu trebuha, najpogosteje pod desnim rebrenim lokom ali v žlički. Lahko pa se širi ali izžareva tudi navzdol pod desno lopatico.

Bolečino pogosto spremlja slabost, bruhanje, spahovanje in občutek polnosti. V primeru sočasnega vnetja žolčnika pa spremlja bolečino tudi povišana telesna temperatura ali celo mrzlica.

Potovanje kamna iz žolčnika skozi žolčevod do dvanajsternika pa praviloma ob bolečini povzroči tudi motnjo v odtoku žolča. V primeru pomembne ovire v odtoku žolča se pojavi rumenica ali zlatenica (ikterus). Zlatenico prepoznamo kot zlato rumeno obarvanje beločnic ter kože in vidnih sluznic.

### Diagnostika

Hitra, enostavna, dostopna in natančna diagnostika za potrditev ali izključitev bolezni žolčnika je ultrazvočna preiskava trebuha.

### Dietna prehrana in zdravila

V primeru ultrazvočne potrditve žolčnih kamnov se svetuje žolčna dieta prehrana ter glede na simptomatiko tudi dodatna obravnava.

Žolčna dietna prehrana prepreči in zmanjša število bolečinskih napadov.

V času akutnega napada žolčnih kamnov je potrebno žolčno dieto zelo poostriti in uživati le tako imenovano "postno dieto". Bolečine blažimo z zdravili iz skupine analgetikov in spazmolitikov. Ne redko je potrebno v času akutnih napadov tudi bolnišnično zdravljenje.

Z umirjanjem stanja se obroke hrane v okviru žolčne diete postopoma povečuje. Pri tem je potrebno paziti, da je v prehrani čim manj ali skoraj nič maščob. Uživamo sluzne juhe, mehke ovsene kosmiče v lahkem mleku in podobno lahko prebavljivo hrano. Izogibamo se mastne cvrte prehrane in hrane ki napenja.

### **Operativno zdravljenje**

V primeru ponavljajočih težav ali zapletov se svetuje dodatna obravnava.

V teh primerih se velikokrat odločamo za kirurško zdravljenje z odstranitvijo žolčnika. Poseg imenujemo holecistektomija.

V zgodnjem postoperativnem obdobju so lahko prisotne prehodne težave po hranjenju z napenjanjem in driskami, zlasti če je hrana bolj mastna. Te težave pa praviloma s časom pojenjajo.

Kasneje pa večina operiranih pacientov s prehranjevanjem in prebavo nima več pomembnejših težav.