



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان 15 خرداد مهدیشهر

عنوان: کله سیستیت



تهیه شده در کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

تاریخ تنظیم: 1403/1/20

تاریخ بازنگری: 1405/1/20

کد پمفلت: Hos-pam-Inter- 10

آموزش فعالیت های مجاز و غیر مجاز به بیمار:

- 1- به محض اجازه پزشک پس از عمل از با کمک از تخت خارج گردید و قدم بزنید.
- 2- فعالیت های خود را کم کم و برحسب تحمل افزایش دهید.
- 3- از انجام فعالیت های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین تا 4-6 هفته بعد از عمل اجتناب کنید(در عمل لاپاراسکوپیک 7-10 روز)
- 4- یک تا دو روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید.
- 5- پس از ترخیص ممانعتی در فعالیت جنسی وجود ندارد.
- 6- محل سوراخ های لاپاراسکوپ باید خشک و بدون ترشح باشد. در صورت مشاهده هر گونه قرمزی، ترشح، التهاب و عفونت با پزشک خود تماس بگیرید.
- 7- در صورت ترخیص با درن شیاردار در صورت نیاز و کتیفی پانسمان، به صورت استریل تعویض کنید و اگر ترشحات افزایش یافت به پزشک گزارش کنید.
- 8- در صورت درد از ضد دردهای تجویزی پزشکتان استفاده کنید.
- 9- مستقیم نشستن روی تخت یا صندلی، قدم زدن و استفاده از کیسه گرم در تسکین درد شانه راست کمک کننده می باشد.
- 10- پس از عمل رژیم غذایی کم چرب و سرشار از پروتئین و کربوهیدرات توصیه می شود.
- 11- بهتر است وعده های غذایی مختصر و مکرر داشته باشید. و غذاهای نفاخ را حذف کنید.

غذاهایی که التهاب کیسه صفرا را تشدید می

کند:

روغن سبزیجات - روغن بادام زمینی - غذاهای سفید تصفیه شده (نان، پاستا....) - غذاهای پر چرب - غذاهای فراوری شده - قند ها - الکل - دخانیات

تخم مرغ، خامه، غذاهای سرخ شده، پنیر، سبزیجاتی که منجر به نفخ می شوند، دسر های پر چرب و شیرین و الکل منع مصرف دارند.

- درمان:

درمان های کله سیستیت شامل مصرف آنتی بیوتیک، مسکن ها و در نهایت خارج کردن کیسه صفرا می باشد. برداشتن کیسه صفرا درمان انتخابی سنگ کیسه صفرا و کله سیستیت حاد می باشد. جراحی با لاپاراسکوپ امروزه بهتر از جراحی باز است.

علائم هشدار دهنده بیماری و پیگیری و مراجعه

مجدد:

در صورت احساس درد شدید صفراوی، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، زردی و عرق ریزش فراوان، عدم تحمل رژیم غذایی، مدفوع سفالی رنگ و ادرار تیره فورا به پزشک خود اطلاع دهید.

داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف کنید و میزان آن را کم، زیاد و یا قطع نکنید

ده روز بعد از عمل جهت ویزیت پزشک مراجعه کنید.

هیچ دارویی را بدون دستور پزشک مصرف نکنید.

تعریف :

کیسه صفرا اندامی کوچک و گلابی شکل است که در زیر کبد قرار دارد. این اندام صفرا را ترشح شده از کبد را جمع آوری می کند و از طریق مجرای صفراوی مشترک به روده کوچک می فرستد تا به هضم چربی ها کمک کند. مجرای صفراوی مشترک ، کبد ، کیسه صفرا و پانکراس را به روده کوچک متصل میکند. سنگ های کیسه صفرا ، باعث بسته شدن مجرای صفراوی مشترک شده و منجر به کله سیستیت می شوند. این انسداد باعث ساخت صفرا درون کیسه صفرا و در نتیجه التهاب آن می شود. کله سیستیت حاد کیسه صفرا بسیار جدی است. این شرایط در صورت درمان نشدن می تواند منجر به ترکیدن کیسه صفرا شود که یک وضعیت اضطراری محسوب میشود

سنگ کیسه صفرا در این افراد بیشتر دیده می شود :

- در خانم ها دو تا سه برابر شایع تر است
- در بارداری به دلیل تغییرات هورمونی شایع تر است
- در افرادی که کاهش وزن سریع داشته اند
- در گروه سنی میانسال و یا مسن تر بیشتر احتمال دارد
- افراد چاق
- افرادی که تحت هورمون درمانی هستند
- افرادی که رژیم غذایی پر چرب و کم فیبر دارند
- افرادی که سابقه خانوادگی دارند
- افرادی که کم خونی داسی شکل دارند
- افرادی که دیابت دارند

علائم :

از مهم ترین علائم التهاب کیسه صفرا می توان به درد شدید و ناگهانی در قسمت بالا و سمت راست شکم اشاره کرد. این درد در شانه راست فرد نیز پخش می شود. بخش دردناک شکم معمولاً بسیار حساس بوده و تنفس عمیق می تواند درد را بیشتر کند بر خلاف دیگر درد های ناحیه شکمی ، درد کله سیستیت حاد ، معمولاً مزمن و پیوسته بوده و حتی پس از چندین ساعت نیز از بین نخواهد رفت. این افراد ممکن است علائم دیگری نیز داشته باشند مانند : تب -تهوع و استفراغ -تعریق -بی میلی و بی اشتها -مدفوع شل -خارش -ورم شکم و نفخ شکم -زردی پوست و زردی سفیدی چشم

چطور از التهاب کیسه صفرا پیشگیری کنیم :

-سریع وزن کم نکنید. کاهش وزن سریع می تواند احتمال تولید سنگ های کیسه صفرا را افزایش دهد. بنابراین در صورتی که نیاز به کاهش وزن دارید سعی کنید در هفته تنها نیم تا یک کیلوگرم وزن کم کنید

-وزن متوسط خود را کنترل کنید. داشتن اضافه وزن ، احتمال تولید سنگ های کیسه صفرا را افزایش می دهد. برای داشتن وزنی متعادل مصرف کالری روزانه تان را کاهش دهید و فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشید. پس از رسیدن به وزن متعادل با تداوم فعالیت های فیزیکی و رژیم غذایی مناسب می توانید این وزن را حفظ کنید. فعالیت بدنی منظم می تواند سطح کلسترول را کاهش داده و از شکل گیری سنگ های صفراوی جلوگیری کند. حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی در هفته توصیه می شود.

-رژیم غذایی سالم داشته باشید : رژیم های غذایی پر چرب و کم فیبر می تواند احتمال ساخت سنگ های کیسه صفرا را افزایش دهد. برای کاهش این احتمال سعی کنید مقدار میوه ، سبزیجات و حبوبات را در رژیم غذایی تان افزایش دهید.

-کمپرس آب گرم : استفاده از گرما میتواند تسکین دهنده درد باشد. برای سلامتی کیسه صفرا ، یک کمپرس گرم می تواند اسپاسم ها را آرام کند و فشار حاصل از ایجاد التهاب صفرا را کاهش دهد.

چای نعنا : نعنا حاوی منتول است که باعث تسکین درد ناشی از التهاب می شود. این امر می تواند برای کاهش درد معده ، بهبود هضم و تسکین حالت تهوع استفاده شود.

-سرکه سیب : سرکه سیب حاوی خواص ضد التهابی است که می تواند در تسکین درد کیسه صفرا مفید باشد. برای درمان درد کیسه صفرا ، دو قاشق غذا خوری سرکه سیب را با آب گرم حل کنید. دقت کنید که به طور مستقیم سرکه سیب را ننوشید زیرا این اسید به دندان های شما آسیب می رساند.

زرد چوبه : ادویه ایست که برای درمان بسیاری از بیماری ها استفاده می شود. زردچوبه حاوی کورکومین است که به دلیل خواص ضد التهابی و درمانی آن شناخته شده است. زردچوبه کیسه صفرا را برای تولید صفرا تحریک می کند و به کیسه صفرا کمک می کند تا خودش را خالی کند. زردچوبه را می توان در چای برای نوشیدن روزانه به منظور تسکین درد اضافه کرد.

غذاهای سالم برای کیسه صفرا :

-فلفل دلمه ای -میوه های خانواده مرکبات -شیر
-سبزی های تیره و برگ سبز -گوجه فرنگی
-ساردین -ماهی و صدف -لبنیات کم چرب
-لوبیا -آجیل و خشکبار -عدس

تصور می شود که خوردن بیشتر پروتئین گیاهی نیز می تواند به جلوگیری از بیماری کیسه صفرا کمک کند. غذاهای حاوی لوبیا ، آجیل ، عدس و سویا گزینه های عالی برای جایگزینی گوشت قرمز هستند.