

کیسه صفرا (gall bladder) اندام کوچکی است که در سمت راست بالای شکم، درست زیر کبد قرار دارد. این کیسه صفرا را ذخیره می کند، صفرا مایعی به رنگ سبز مایل به زرد است که به هضم غذا کمک می کند. مشکلات کیسه صفرا معمولاً زمانی رخ می دهد که چیزی مجرای صفراوی خود را مسدود می کند - مانند سنگ کیسه صفرا.

بیشتر سنگ های صفراوی زمانی ایجاد می شوند که موادی که در صفرا یافت می شوند، مانند کلسترول، سفت شوند.

سنگ کیسه صفرا بسیار شایع و به طور معمول بدون علامت است. با این حال، حدود ۱۰ درصد از افرادی که در آزمایش چکاپ آنها، سنگ کیسه صفرا تشخیص داده شده است، در عرض ۵ سال علائم قابل توجهی پیدا می کنند.

علائم و نشانه های سنگ کیسه صفرا چیست؟

سنگ کیسه صفرا می تواند منجر به درد در سمت راست بالای شکم یا مرکز شکم شود. ممکن است هر از گاهی پس از خوردن غذاهای پرچرب مانند غذاهای سرخ شده درد کیسه صفرا را تجربه کنید، اما این درد تقریباً در هر زمانی ممکن است رخ دهد.

درد ناشی از مشکلات سنگ کیسه صفرا معمولاً فقط چند ساعت طول می کشد، اما می تواند شدید باشد.

اگر سنگ کیسه صفرا درمان نشده یا شناسایی نشود، علائم ممکن است افزایش یابد و شامل موارد زیر باشد:

- تب
- ضربان قلب سریع
- زرد شدن پوست و سفیدی چشم (یرقان)
- خارش پوست
- اسهال
- لرز
- گیجی
- از دست دادن اشتها

این علائم می تواند نشانه های عفونت کیسه صفرا یا التهاب کیسه صفرا، کبد یا پانکراس باشد.

از آنجایی که علائم سنگ کیسه صفرا ممکن است علائم سایر مسائل جدی مانند آپاندیسیت و پانکراتیت را تقلید کند، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید یا خود را به اورژانس برسانید.

سنگ های صفراوی بدون علامت چیست؟

خود سنگ کیسه صفرا باعث درد نمی شود. در عوض، درد زمانی رخ می دهد که سنگ های صفراوی حرکت صفرا را از کیسه صفرا مسدود کنند.

حدود ۸۰ درصد از افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند، "سنگ صفراوی خاموش" دارند. این بدان معنی است که آنها درد یا علائمی ندارند. در این موارد، پزشک شما ممکن است سنگ های صفراوی را از طریق اشعه ایکس یا در طی جراحی شکم کشف کند.

چه عواملی باعث بروز سنگ کیسه صفرا می شود؟

تصور می شود که سنگ کیسه صفرا به دلیل عدم تعادل در ترکیب شیمیایی صفرا در داخل کیسه صفرا ایجاد می شود.

مشخص نیست که چه چیزی باعث عدم تعادل شیمیایی می شود، اما سنگ های صفراوی در صورت وجود سطوح غیرعادی بالا از موارد زیر می توانند تشکیل شوند:

کلسترول داخل کیسه صفرا (حدود ۴ سنگ از هر ۵ سنگ صفراوی از کلسترول تشکیل شده است)

ماده زائدی به نام بیلی روبین در داخل کیسه صفرا (حدود ۱ سنگ از هر ۵ سنگ کیسه صفرا از بیلی روبین ساخته شده است)

این عدم تعادل های شیمیایی باعث ایجاد کریستال های ریز در صفرا می شود.

این سنگ ها می توانند به تدریج (اغلب در طی سال ها) به سنگ های جامد تبدیل شوند که می توانند به کوچکی یک دانه شن یا به بزرگی یک سنگریزه باشند.

گاهی اوقات تنها ۱ سنگ تشکیل می شود، اما اغلب چندین سنگ در آن واحد وجود دارد.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار دارند؟

سنگ کیسه صفرا در موارد زیر شایع تر است:

- زنان، به خصوص اگر سابقه زایمان داشته اند، قرص ترکیبی پیشگیری از بارداری مصرف می کنند یا استروژن درمانی با دوز بالا انجام می دهند.
- افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی
- سن ۴۰ سال یا بالاتر (هر چه سن شما بیشتر باشد، احتمال ابتلا به سنگ کیسه صفرا بیشتر می شود)
- ابتلا به بیماری هایی که بر جریان صفرا تأثیر می گذارد (مانند سیروز، کلانژیت اسکروزان اولیه، یا کلاستاز زایمان)
- ابتلا به بیماری کرون یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS)
- ابتلای یکی از اعضای نزدیک خانواده به سنگ کیسه صفرا
- کاهش وزن (از طریق رژیم غذایی یا جراحی کاهش وزن)
- مصرف آنتی بیوتیکی به نام سفتریاکسون

تشخیص سنگ کیسه صفرا چگونه صورت می گیرد؟

سنگ کیسه صفرا ممکن است در طول آزمایشات چکاپ برای یک بیماری متفاوت کشف شود، زیرا اغلب هیچ علامتی ایجاد نمی کند.

مراجعه به پزشک:

پزشک در مورد علائم شما با جزئیات می پرسد و ممکن است آزمایش چکاپ علامت مورفی را انجام دهد تا به تشخیص اینکه آیا کیسه صفرا شما ملتهب است یا خیر، برسد.

در طول این آزمایش چکاپ، پزشک عمومی دست یا انگشتان خود را روی ناحیه سمت راست بالای شکم شما قرار می دهد و از شما می خواهد که نفس بکشید.

اگر اینکار دردناک است، معمولاً به این معنی است که کیسه صفرا شما ملتهب است و ممکن است نیاز به درمان فوری داشته باشید.

پزشک همچنین ممکن است انجام آزمایش چکاپ خون را برای جستجوی علائم عفونت یا بررسی عملکرد طبیعی کبد توصیه کند.

اگر سنگ کیسه صفرا وارد مجرای صفراوی شده باشد، کبد ممکن است نتواند به درستی کار کند.

اگر علائم و نتایج آزمایش چکاپ نشان می‌دهد که ممکن است سنگ کیسه صفرا داشته باشید، معمولاً برای آزمایش‌های چکاپ بیشتر معرفی می‌شوید.

سونوگرافی:

سنگ کیسه صفرا معمولاً با استفاده از اسکن اولتراسوند تأیید می‌شود که از امواج صوتی با فرکانس بالا برای ایجاد تصویری از داخل بدن استفاده می‌کند.

این یک روش بدون درد است که معمولاً حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

سنگ کیسه صفرا در مجرای صفراوی گاهی در طول سونوگرافی دیده می‌شود. اگر آنها قابل مشاهده نیستند اما آزمایشات چکاپ شما نشان می‌دهد که مجرای صفراوی ممکن است تحت تأثیر قرار گرفته باشد، ممکن است به اسکن MRI یا کلانژیوگرافی نیاز داشته باشید.

اسکن ام آر آی:

اسکن MRI ممکن است برای بررسی سنگ‌های صفراوی در مجاری صفراوی انجام شود.

این نوع اسکن از میدان‌های مغناطیسی قوی و امواج رادیویی برای تولید تصاویر دقیق از داخل بدن استفاده می‌کند.

کلانژیوگرافی:

روشی به نام کلانژیوگرافی می‌تواند اطلاعات بیشتری در مورد وضعیت کیسه صفرا ارائه دهد.

در کلانژیوگرافی از رنگی استفاده می‌شود که در اشعه ایکس نشان داده می‌شود. رنگ ممکن است در جریان جراحی یا با استفاده از آندوسکوپ که از دهان عبور می‌کند به جریان خون یا مستقیماً به مجاری صفراوی تزریق شود.

سپس تصاویر اشعه ایکس گرفته می‌شود. آنها هر گونه ناهنجاری در سیستم صفرا یا پانکراس را آشکار می‌کنند.

اگر کیسه صفرا و سیستم صفراوی به طور طبیعی کار می‌کنند، رنگ در کبد، مجاری صفراوی، روده‌ها و کیسه صفرا جذب می‌شود.

اگر انسداد در طی این آزمایش چکاپ تشخیص داده شود، پزشک ممکن است سعی کند در این مرحله با استفاده از آندوسکوپ آن را برطرف کند.

این به عنوان آندوسکوپی رتروگراد کلانژیو پانکراتوگرافی (ERCP) شناخته می شود.

سی تی اسکن:

سی تی اسکن ممکن است برای بررسی هر گونه عوارض سنگ کیسه صفرا، مانند پانکراتیت حاد انجام شود.

در این نوع اسکن، مجموعه ای از تصاویر با اشعه ایکس از زوایای مختلف گرفته می شود.

سی تی اسکن اغلب در مواقع اضطراری برای تشخیص درد شدید شکم انجام می شود.

روش درمان سنگ کیسه صفرا چیست؟

در بیشتر مواقع، برای سنگ های صفراوی نیازی به درمان نخواهید داشت، مگر اینکه برای شما درد ایجاد کنند. گاهی اوقات می توانید سنگ های صفراوی را بدون اینکه متوجه شوید دفع کنید. اگر درد دارید، پزشک احتمالاً جراحی را توصیه می کند. در موارد نادر ممکن است از دارو استفاده شود.

عمل جراحی

کوله سیستکتومی، که جراحی برای برداشتن کیسه صفرا است، یکی از رایج ترین عمل های جراحی است که بر روی بزرگسالان انجام می شود. از آنجایی که کیسه صفرا یک اندام ضروری نیست، می توان بدون آن زندگی سالمی داشت.

دو نوع کوله سیستکتومی وجود دارد:

کوله سیستکتومی لاپاراسکوپیک. این یک جراحی رایج است که نیاز به بیهوشی عمومی دارد. جراح معمولاً سه یا چهار برش در شکم ایجاد می کند. سپس یک دستگاه کوچک را در یکی از برش ها قرار می دهند، سنگ را بر روی می کنند و کیسه صفرا را با دقت خارج می کنند. اگر هیچ عارضه ای نداشته باشید معمولاً می توانید در روز عمل یا روز بعد از آن به خانه بروید.

کوله سیستکتومی باز: این جراحی معمولاً زمانی انجام می شود که کیسه صفرا ملتهب، عفونی یا زخمی شده باشد. این جراحی همچنین ممکن است در صورت بروز مشکلاتی در حین کوله سیستکتومی لاپاروسکوپی اتفاق بیفتد.

ممکن است پس از برداشتن کیسه صفرا، مدفوع شل یا آبکی را تجربه کنید. برداشتن کیسه صفرا شامل تغییر مسیر صفرا از کبد به روده کوچک است. صفرا دیگر از کیسه صفرا عبور نمی کند و غلظت آن کمتر می شود.

درمان های غیر جراحی

اگر نمی توان جراحی را انجام داد، مثلاً اگر بیمار فرد بسیار مسن تری باشد، چند روش دیگر وجود دارد که پزشکان می توانند برای خلاص شدن از شر سنگ های صفراوی شما تلاش کنند.

درمان انحلال خوراکی معمولاً شامل استفاده از داروهای ursodiol (Actigall) و chenodiol (Chenix) برای شکستن سنگ های صفراوی است. این داروها حاوی اسیدهای صفراوی هستند که برای شکستن سنگ ها عمل می کنند. این درمان برای از بین بردن سنگ های کلسترولی مناسب است و ممکن است ماه ها یا سال ها طول بکشد تا به طور کامل عمل کند.

سنگ شکنی گزینه دیگر است. لیتوتریپتر دستگاهی است که امواج ضربه ای تولید می کند که از یک فرد عبور می کند. این امواج ضربه ای می توانند سنگ های صفراوی را به قطعات کوچکتر بشکنند.

آسپیرا سیون از راه پوست شامل قرار دادن یک سوزن استریل در کیسه صفرا برای آسپیرا سیون (بیرون کشیدن) صفرا است. سپس یک لوله برای کمک به زهکشی اضافی وارد می شود. این روش معمولاً اولین خط دفاعی نیست و برای افرادی که ممکن است برای روش های دیگر مناسب نباشند، در نظر گرفته می شود.

آیا رژیم غذایی افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا باید متفاوت باشد؟

برای کمک به بهبود وضعیت خود و کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا، این نکات را امتحان کنید:

- کربوهیدرات های تصفیه شده کمتر (مانند کلوچه ها و نان سفید) و شکر کمتر بخورید.
- مصرف چربی های سالم مانند روغن ماهی و روغن زیتون را افزایش دهید که ممکن است به انقباض و تخلیه منظم کیسه صفرا کمک کند.
- مقدار مناسب فیبر در روز بخورید (خانم ها به حدود ۲۵ گرم در روز، مردان به حدود ۳۸ گرم در روز نیاز دارند).
- هر روز نوعی فعالیت بدنی داشته باشید.
- خود را به طور مناسب هیدراته نگه دارید.

- اگر قصد کاهش وزن دارید، این کار را به آرامی انجام دهید. کاهش وزن سریع ممکن است خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد.

برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا چه اقداماتی باید انجام داد؟

در حالی که هیچ راه دقیقی برای پیشگیری کامل از سنگ کیسه صفرا وجود ندارد، به نظر می رسد کلاسترول نقش مهمی در شکل گیری آن ایفا می کند. اگر سابقه خانوادگی سنگ کیسه صفرا دارید، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که غذاهایی با محتوای چربی اشباع بالا را محدود کنید. برخی از این غذاها عبارتند از:

- گوشت چرب مانند سوسیس و بیکن
- کیک و کلوچه
- گوشت خوک و خامه
- پنیرهای خاص
- از آنجایی که افراد مبتلا به چاقی بیشتر مستعد ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستند، نگه داشتن وزن در محدوده متوسط راه دیگری برای محدود کردن احتمال تشکیل آن است.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

منابع:

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

<https://www.healthline.com/health/gallbladder-2>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%B3%D9%BE%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%88%D9%86>