

Žučni kamenci

Žučni kamenci su najčešća bolest žučnih putova i predstavljaju relativno čest poremećaj kod ljudi. Učestalost se razlikuje ovisno o rasi, mjestu življenja i vrsti prehrane. Gotovo 10% svih ljudi ima žučne kamence. Kod žena se kamenci pojavljuju 2 puta češće nego kod muškaraca.

Tipovi kamenaca:

U 80% slučajeva kamenci su posljedica taloženja kolesterola i zovu se kolesterolski kamenci. Za nastanak ovog tipa kamenaca, najvažnija je prisutnost žuči prezasićene kolesterolom. Prema izgledu i kemijskoj strukturi žučne kamence dijelimo u dvije osnovne skupine: kolesterolski (80%) i pigmentni kamenci (20%).

Kolesterolske kamence opet dijelimo na čiste kolesterolske kamence (obično jedan veći kamenac, žuto bijele boje) i miješane kamence (obično više usitnjenih kamenaca).

Pigmentni kamenci u našem narodu spadaju u tzv. zapadni tip pigmentnih kamenaca, a obično su malih dimenzija, crnog izgleda poput ugljena. Ovaj oblik kamenaca nalazimo kod bolesnika s kroničnim bolestima kao što su kronične krvne bolesti, alkoholna ciroza jetre i kronična upala žučnih putova.

Rizični faktori za nastanak kamenaca:

Prehrana svakako igra važnu ulogu u stvaranju žučnih kamenaca. Prehrana bogata masnoćama i ugljikohidratima, za kojom često posežemo u zimskim mjesecima često stvara kamence. Debljina je rizični faktor za pojavu kamenaca. Nije toliko bitan sam kalorijski unos, već energetska neravnoteža koja pritom nastaje zbog manjka fizičke aktivnosti.

Dokazano je da mršavost zaštićuje od pojave žučnih kamenaca. Važan uzrok kamenaca su i povišeni trigliceridi u krvi. Tada dolazi do povećane sekrecije kolesterola u žuči te je veća mogućnost stvaranja kamenca. Važnu ulogu u stvaranju kamenaca ima i smanjeni rad i pokretljivost žučnog mjehura.

Znakovi bolesti:

Bolesnik ima jaku grčevitu bol pod desnim rebranim lukom. Bolesnici su često nemirni u potrazi za položajem tijela koji bi im smanjio bol. Bez obzira na vrstu, kamenci mogu imati promjer od 2 mm do 5 cm. Žučni mjehur može ispuniti i samo jedan žučni kamenac ili može biti prepun manjih kamenaca. Krene li koji kamenac prema tankom crijevu, najčešće zaglavi u vodu žučnog mjehura i tada uzrokuje jake grčevite bolove. Utješno je da gotovo 80% bolesnika sa žučnim kamencima nema tegobe. Neki ljudi i dvije godine nakon početka stvaranja kamenaca nemaju nikakve simptome. Takvi kamenci, koje ne uzrokuju grčeve, u medicini se zovu "tihi kamenci".

Preostalih 20% bolesnika već 30 minuta poslije obilnoga i masnoga obroka može osjetiti bol u gornjem dijelu trbuha, mučninu i povraćanje. Najjači bolovi su tzv. žučne kolike. To je vrlo jaka, iznenadna bol u desnom gornjem dijelu trbuha. Bol traje nekoliko sati, nakon čega ostaje osjećaj tupe, mukle boli još 24 sata. Bol se može karakteristično širiti pod desnu lopaticu.

Začepljenje žučnih vodova kamencem može dovesti do upale žučnog mjehura, kolecistitisa.

Dokazivanje kamenaca:

Osim fizikalnim pregledom, koji otkriva bolnost u gornjem desnom dijelu trbuha, žučni kamenci se dokazuju krvnim pretragama te rendgenskim i ultrazvučnim pretragama, pri čemu ultrazvuka ima prednost. Tom metodom se sa 99% točnosti otkriva žučne kamence koji imaju promjera svega 2 mm. Tzv. nativna rendgenska snimka trbuha pokazat će kamence u otprilike

20% bolesnika, i to u slučaju ako je u kamencima kalcij. Od ostalih metoda koje se rjeđe primjenjuju treba spomenuti peroralnu kolecistografiju, intravensku biligrafiju, scintigrafiju žučnih vodova, perkutanu transhepatičku kolangiografiju te endoskopsku retrogradnu kolangiopankreatografiju (ERCP).

Liječenje:

Liječenje operacijom:

Postoji operacija klasičnim rezom na trbuhu i endoskopska operacija (preko jedne metalne cjevčice) za koju je potreban vrlo mali rez. Prednost endoskopske metode je u manjem oštećenju trbušne stjenke, bržem poslijeoperativnom oporavku bolesnika i manje vidljivim ožiljcima.

Indikaciju za kirurški zahvat predstavlja žučni kamenac koji daje bolne simptome te stvara kliničke komplikacije. Ako je kamenac smješten u velikom žučnom vodu, također mora biti operativno odstranjen. Kamenci mogu biti prisutni u žučnom mjehuru bez stvaranja smetnji ili mogu stvarati velike smetnje. Ako kamenci imaju promjer manje od 3 cm i ne stvaraju probleme, tada se preporuča promjena načina prehrane. Izuzetak čine oni bolesnici koji imaju veliki rizik od pojave raka žučnog mjehura ili koji imaju polipe na žučnom mjehuru. Kad se smetnje jednom jave, obično traju dok se žučni mjehur ne odstrani operacijom.

Liječenje lijekovima:

Kada žučni kamenci zadaju tegobe bolesniku, a on zbog poodmakle dobi ili ozbiljnih zdravstvenih problema ne može ići na operaciju, može se odrediti terapija lijekovima. Oboljeli tada uzima pripravke žučnih kiselina (kenodeoksikolna i ursodeoksikolna kiselina) koji otapaju kamence. No, taj način liječenja se rijetko primjenjuje jer pomaže samo kod čistih kolesterolskih kamenaca, čiji promjer nije veći od 1,5 cm.

Razbijanje kamenaca (litotripsija):

Danas je posebno popularna metoda litotripsije, odnosno razbijanja kamenaca. Za takav postupak primjenjuje se metoda razbijanja kamenaca tzv. izvantjelesnim šoknim valovima. Terapija je posebno uspješna ako bolesnici odgovaraju kriterijima za korištenje ove metode (npr. ako su kamenci do 3 cm u promjeru, ako ima do 4 kamenca u žučnom mjehuru, ako nema znakova nagle upale žučnoga mjehura).

Dijetna prehrana:

Kada osoba boluje od žučnih kamenaca ili drugih bolesti žučnog mjehura, obično se preporučuje prehrana (dijeta) s niskim udjelom masti. Tom ishranom se nastoje izbjeći komplikacije. U akutnoj fazi dijeta je lagana, lako probavljiva, uglavnom sastavljena od ugljikohidrata, s manje vlaknastih tvari, a nakon smirenja simptoma dodaju se i proteini te se proširuje jelovnik. Treba voditi računa kako se hrana priprema. Potrebno je odvojiti sve vidljive masnoće s mesa. Meso se priprema kuhanjem, parenjem ili pirjanjem, čak i pečenjem u specijalnim posudama bez dodatka masnoća, a ne prženjem.

Bolesnik treba jesti češće manje obroke. Poslije većega obroka dobro je leći barem pola sata, a na predio žučnog mjehura treba staviti topli oblog ili termofor. Pri pojavi bolova ograničava se prehrana. Tada se daje samo zašećereni čaj, voćni sokovi i obrano mlijeko, a najbolje je uzdržavati se od hrane.

Nekoliko savjeta o pravilnom unosu masti:

Kupujte nemasno mlijeko (do 1% mliječne masti) i mliječne proizvode s niskim udjelom mliječne masti.

Crveno meso u svomu jelovniku zamijenite bijelim (piletina, puretina) i ribom.

Nemojte jesti prženu hranu.

Jaja konzumirajte jednom tjedno, jedite samo bjelanjak, izbacite žumanjak.

Uključite u prehranu mnogo voća, povrća i sokova.

Pijte čaj od kamilice.

Izbjegavajte mahunarke (grah, grašak, slanutak) i jela koja vas nadimaju.

Izbjegavajte rafinirani šećer i slatkiše, kofein i čokoladu.

Izbjegavajte nagle promjene tjelesne težine.

Preventiva:

Uzimanje maslinovog ulja (2 žlice dnevno) može smanjiti rizik od nastanka žučnih kamenaca. Jedan sastojak maslinovog ulja pomaže smanjenju razine kolesterola u krvi ili u žučnom mjehuru. Istraživanja su dokazala da žučne kamence rjeđe imaju ljudi koji žive uz more i gdje je konzumacija maslinovog ulja česta. To je tzv. mediteranska prehrana.

Praktičan savjet:

Svake večeri prije spavanja i ujutro nakon buđenja popijte jednu žlicu maslinovog ulja sa sokom od limuna ili grejpa. To će pomoći vašem organizmu da dobro probavi masti. Na taj način preduhitrit ćete daljnje stvaranje žučnih kamenaca. To također može pomoći u uklanjanju masti iz tijela te na taj način spriječiti začepljenje žučnih kanala i osloboditi vas od mogućeg bolnog žučnog napada.

Još jedna važna uputa:

Ukoliko su vam operativnim zahvatom uklonjeni žučni kamenci, uz pomoć ovih nekoliko postupaka možete spriječiti njihov ponovni nastanak. Nakon operativnog zahvata javlja se problem viška žuči koja otječe u crijeva. To u nekih ljudi može izazvati proljev. Kako više nema koncentrirane žuči iz žučnog mjehura, nego u tanko crijevo pristiže nekoncentrirana žuč izravno iz jetre, mnogi bolesnici dugo nakon operacije ne podnose mast.

Ako budete imali pet manjih obroka tijekom dana, to će uvelike pomoći vašem žučnom mjehuru da se stalno prazni te će se na taj način spriječiti stvaranje kamenaca.

Zapamtite:

Hrana bogata prehrambenim vlaknima, s dovoljno voća i povrća, pročišćava probavni sustav te također onemogućuje stvaranje kamenaca.

Oslušajte svoj organizam - tako ćete najbolje zaključiti koja hrana vam odgovara, a koju ne podnosite.