

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahret Al Khalig
DATE:	22-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
0,TITLE :	All there Is to Know about Cholecystitis
PAGE:	110-111
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Amira Abd Raboo

PRESS CLIPPING SHEET

المرارة هي جهاز صغير في الجسم بالقرب من الكبد، تلعب دوراً في عملية هضم الأطعمة عبر فرز سائل يسمى السائل المراري يمر فيها إلى الأمعاء الدقيقة يساعد على تسريع عملية الهضم. إعاقة تدفق السائل المراري تسبب تورماً في المرارة.

صفحة
الثالثة

كل شيء عن التهاب المرارة

حالات الإصابة بحصى المرارة لا تؤدي إلى ظهور أعراض، وفي بعض الأحيان يتم اكتشاف وجود الحصى عن طريق الصدفة. فقط 10 في المئة من الأشخاص الذين يعانون حصى المرارة تتطور لديهم المشكلة لتؤدي إلى التهاب المرارة الذي يسبب آلاماً حادة.

العلاج

يعتمد علاج التهاب المرارة على شدة أعراضها. ويكون العلاج الرئيسي لالتهاب المرارة هو عملية جراحية لاستئصال المرارة عبر إجراء شقوق صغيرة في البطن واستئصال المرارة بالمنظار. كما أن الطبيب قد يصف الأدوية المسكنة للألم والأدوية المضادة للالتهاب في حال وجود عدوى جرثومية. كما أن شرب كمية كبيرة من السوائل يساعد على علاج التهاب المرارة.

هل تلذّب الشعب

هناك نوع من البذور يطلق عليه اسم «بذور الخلّة» يساعد على علاج حصى المرارة وتفتيتها بشكل سريع ومميز. طعم هذه البذور مر جداً. يمكن تناول ملعقة صغيرة منها يومياً أو غليها على النار وتناول كوب كبير من مقلّيتها مرة واحدة في اليوم لمدة شهر. بذور الكتان أيضاً نوع من البذور التي تساعد على التخفيف من حصى المرارة والتهابها ويقضي علاجها بتناول ملعقة من بذور الكتان مع كوب من المياه يومياً لمدة 40 يوماً. أما خليط المريمية مع النعناع فهو صحي جداً ويساعد على التخفيف من حصى المرارة. يتم إعداد هذا الشراب عبر غلي أوراق المريمية مع أوراق النعناع في كوب من المياه مدة خمس دقائق. ومن العلاجات الشعبية لالتهاب المرارة نذكر الوصفات التالية:

- شرب كوبين من البزير الطماطم يومياً.
- تناول 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون يومياً.
- تناول ملعقة صغيرة من العسل يومياً في الصباح.
- كما أن تناول القهوة يساعد على التقليل من حصى المرارة بشكل فعال جداً. من جهة أخرى التركيز على الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» يساعد على الوقاية من حصى المرارة، حيث إن هذا الفيتامين يحول الكوليسترول إلى حمض الصفراء، ما يشكل وقاية من حصى المرارة. وهذه الأطعمة الغنية بفيتامين

الأدوية والخضوع لعمليات جراحية والإكثار من تناول المسكنات حدوث التهاب المرارة.

عوامل تزيد من خطر الإصابة بالتهاب المرارة

عدد كبير من العوامل يمكن أن يسهم في زيادة خطر التعرض لالتهاب المرارة. ومن بين هذه العوامل نذكر ما يلي:

السن: تزداد نسبة ظهور حصى المرارة والتهابها مع التقدم في السن.

- زيادة الوزن: ارتفاع الوزن يسبب تناول أطعمة غنية بالدهون قد يسبب زيادة نسبة حدوث التهاب المرارة.

- مرض السكري: ارتفاع السكر في الدم يؤدي إلى تكون الحصى في المرارة وبالتالي حدوث التهاب.

- الوراثة: تلعب الوراثة دوراً كبيراً في رفع خطورة الإصابة بالتهاب المرارة.

الحمل: التغيرات الهرمونية التي تحصل عند المرأة خلال فترة الحمل ترفع من خطر الإصابة بالتهاب المرارة.

- فقدان الوزن بشكل سريع: فقدان الوزن سريعاً يسبب زيادة نسبة الدهون في الدم وبالتالي تكوين حصى المرارة.

أمراض القلب: الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب المرارة.

أعراض التهاب المرارة

ألم حاد وشديد في الجانب الأيمن من أعلى البطن وهو من الأعراض الأكثر شيوعاً للإصابة بالتهاب المرارة. وفي بعض الأحيان، ينتقل هذا الألم من البطن إلى الظهر وإلى أعلى الكتف. هذا الألم يظهر بعد ساعة من تناول الطعام في غالب الأحيان، وهو يمكن أن يستمر لساعات طويلة. ويمكن تمييز ألم التهاب المرارة عن المغص العادي بأن ألم التهاب المراري يستمر لأكثر من 6 ساعات، وقد يرافقه أحد العوارض التالية:

- ارتفاع طفيف أو كثير في درجة الحرارة.
- غثيان شديد وقيء.
- صفار في الوجه والعينين.
- فقدان الشهية.
- ألم حاد عند لمس الجهة اليمنى من البطن.
- ارتفاع في دقات القلب.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن 60 إلى 80 في المئة من

إعداد: ميرا عبد ربه

التهاب المرارة هو مرض مزعج يسبب آلاماً شديدة للشخص الذي يعانيه. كما أن هذا الالتهاب ينتشر في أنحاء الجسم كله ما يسبب ارتفاعاً في درجة الحرارة. فما أسباب هذا الالتهاب الأساسية؟ وكيف يمكن علاجه بأفضل الطرق؟ «زهرة الخليج» تقدم لك ملقاً كاملاً عن التهاب المرارة لتتعرف أكثر إلى هذا المرض.

أسباب التهاب المرارة

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى التهاب المرارة، ومنها:

انسداد القناة الصفراوية

90 في المئة يحدث من حالات الإصابة بالتهاب المرارة تعود إلى انسداد القناة الصفراوية أي القناة الواصلة بين المرارة والأنبوب الصفراوي. يحدث هذا الانسداد بسبب وجود حصاة صفراوية عالقة على جدار المرارة. وجود هذه الحصاة يعود لتركز السائل الصفراوي في المرارة وارتفاع الضغط داخلها وانضغاط الأوعية الدموية التي تغذي جدارها. كما أن امتصاص المرارة للماء والأملاح المعدنية والكوليسترول من الجسم يسبب زيادة تركيز السائل الصفراوي، ما يؤدي إلى تشكل الحصى وحدث الالتهاب في المرارة.

التهاب المرارة بسبب أحد أنواع البكتيريا

هذا النوع من التهاب المرارة نادر الحدوث، ولكن نسبة حدوثه عند الأطفال أعلى من نسبة حدوثه عند الكبار. يحصل التهاب المرارة بسبب مهاجمة أحد أنواع البكتيريا القادمة من الأمعاء والقولون. ومن بين الجراثيم الأكثر شيوعاً التي تصيب المرارة نذكر السالمونيلا والكولسترديوم والإي كولاي والسيتايفلوكوك أو ما يسمى المكورات العنقودية.

التهاب المرارة الناتج عن التهاب البنكرياس

هذا النوع من الالتهاب نادر الحدوث وهو يحصل بسبب دخول العصارة البنكرياسية إلى داخل المرارة.

أسباب أخرى

وفي بعض الأحيان، يمكن أن يسبب تناول بعض أنواع

PRESS CLIPPING SHEET



«مي» تتمثل في الفليفلة الخضراء والبرتقال والليمون الحامض والفراولة والتفاح.

الأطعمة الممنوعة على مريض المرارة

المريض الذي يعاني التهاب المرارة لا يجب أن يتناول كمية كبيرة من الدهون أبداً، حيث إن هذه الأخيرة تعتبر سبباً رئيسياً في تكون حصى المرارة. لذا، لا بد من تغيير النظام الغذائي للمريض الذي يعاني التهاب المرارة إلى نظام غذائي قليل الدهون والدسم، لأنه يمنع حدوث مضاعفات.

وأول الأطعمة التي يجب على مريض المرارة الابتعاد عنها هي الأطعمة المقلية والدهنية واللوجيات السريعة الغنية بالدهون. وهنا بعض النصائح الغذائية للأشخاص الذين يعانون التهاب المرارة:

- التوقف عن تناول الأطعمة المقلية واللوجيات السريعة.
- استبدال الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بالحليب ومنتجاته قليلة الدسم أو الخالية منه.
- عدم تجاوز حيتين من البيض يومياً.
- عدم الطهو باستخدام السمكة والزبدة، بل استخدام الزيت عند الطهو.
- اختيار اللحوم الخالية من الدهون وصدور الدجاج وفيليه السمك كأنواع صحية من اللحوم لتناولها.
- الابتعاد عن الحلويات العربية والأجنبية نهائياً.
- تجنب تناول الأيس كريم والثلجات.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة.
- التركيز على تناول النشويات الكاملة كالخبز الأسمر والمعكرونة السمراء والأرز الأسمر.
- شي الأطعمة بدلاً من قليها.
- عدم استخدام الكريمة الجاهزة والقشدة خلال عملية الطهو.
- شرب كمية كبيرة من المياه تصل إلى لترين في اليوم.
- التركيز على شرب الأعشاب الساخنة كالبابونج والشاي الأخضر.
- الابتعاد عن المعبوزات التي تحتوي على البيض والتي ترفع نسبة الكوليسترول في الجسم.

هل هناك مضاعفات لالتهاب المرارة؟

في حال لم يتم علاج التهاب المرارة بالشكل الصحيح، قد تظهر المضاعفات التي تتطلب العلاج الفوري. وأبرز هذه المضاعفات هي:

- **الجفاف:** قد يتعرض مريض التهاب المرارة في حال لم تتم معالجتها لجفاف حاد يستدعي التدخل الطبي السريع.

- **التهاب المرارة الحاد:** عدم الحصول على العلاج المناسب لالتهاب المرارة يسبب تفاقم عدوى جرثومية تنتشر نحو أعضاء الجسم.

- **تقب في المرارة:** هذا التقب الذي يمكن أن يحصل في المرارة يؤدي إلى انتشار السائل الصفراوي في الجسم، ما يتطلب العلاج السريع. ■