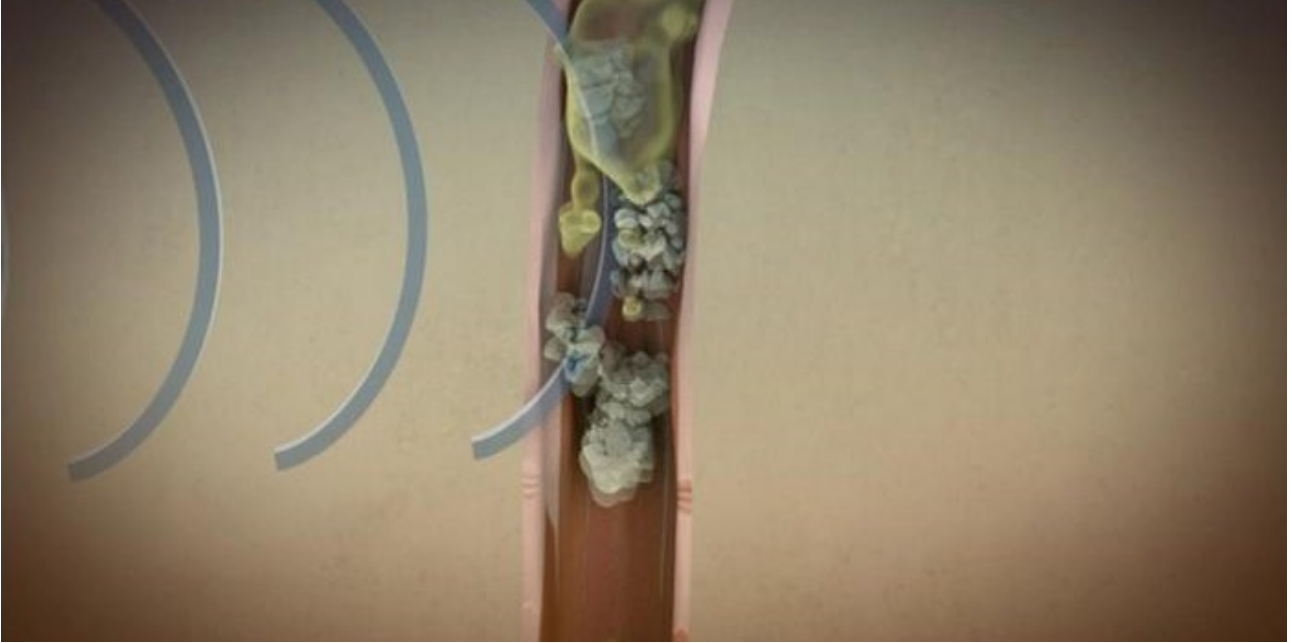
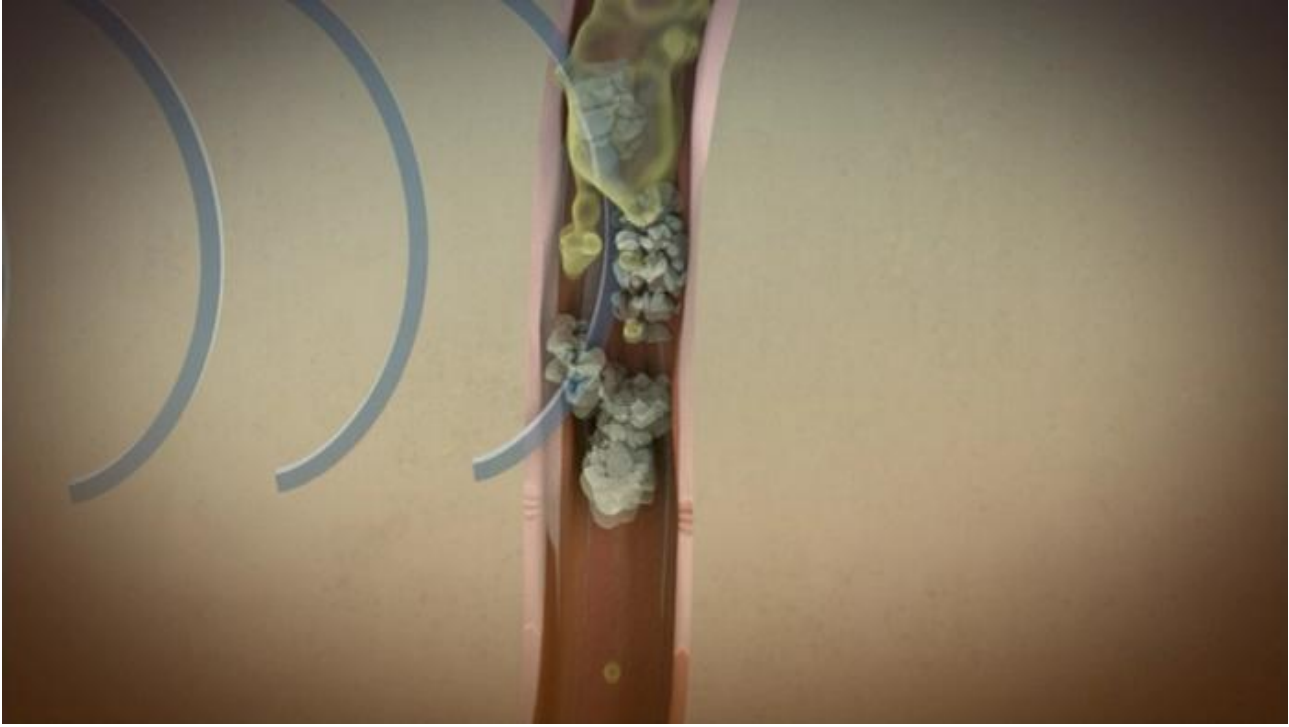


25/09/2015 صفة

كيف نتخلص من حصى المرارة بدون تدخل جراحي



رغم أن حصى المرارة صغيرة جداً، إلا أنها مؤلمة، وبقاؤها في الجسم له عواقب وخيمة، وهنا ينصح الأطباء باستئصالها وهو ما يرفضه بعض المرضى خوفاً من التدخل الجراحي. فكيف نتخلص منها؟ وما هي الأطعمة التي تقلل من تشكل الحصى؟

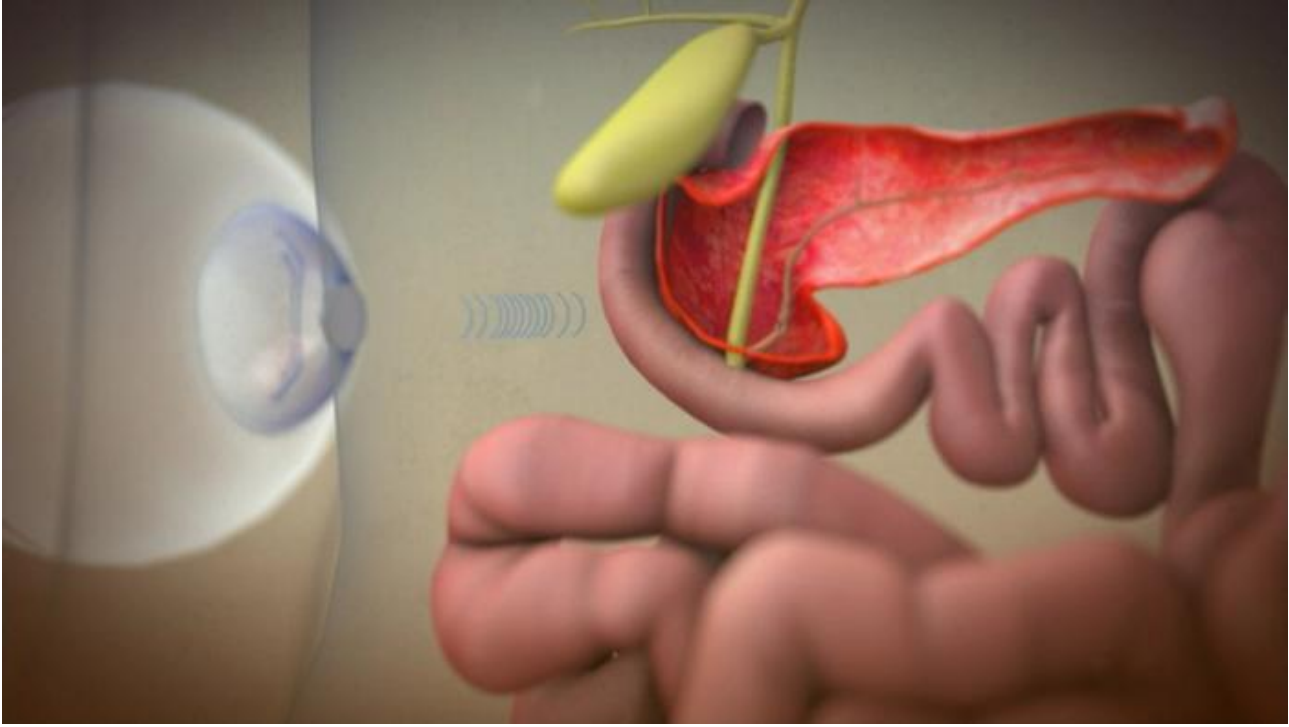


آلام حادة في أعلى البطن تشبه وخز الإبر وفقدان للشهية وعسر في الهضم وغثيان وتقيؤ، هي أعراض ربما يكون سببها وجود التهاب حاد في البنكرياس. فغدة البنكرياس تلعب دوراً هاماً في عملية الهضم وإنتاج الأنسولين، فضلاً عن دورها في تكوّن أنزيمات تقسم البروتينات والكاربوهيدرات والدهون. أسباب التهاب البنكرياس مختلفة، لكن وجود الحصى في كيس المرارة يؤدي إلى التهاب هذه الغدة. فحين تقوم الحصى بإغلاق الممر الضيق في البنكرياس تتوقف عصائر الهضم عن الجريان بشكل صحيح ما يتسبب بالتهاب هذه الغدة وتبدأ بهضم ذاتها. وهنا ينصح الكثير من الأطباء باستئصال المرارة.

يرفض بعض المرضى استئصال المرارة، فيتوجب عليهم تناول بعض الهرمونات وحقن الأنسولين. لكن بقاء الحصى في المرارة من الممكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، وهنا يلجأ الأطباء إلى إزالة الحصى بتفتيتها.

العلاج بالأموح الصوتية أفضل من التدخل الجراحي

وأحدث طريقة يستخدمها الأطباء الألمان في تفتيت الحصى، تكون باستخدام موجات صوتية بضغط عال، ومن بين هؤلاء الأطباء أخصائي الأمراض الباطنية الطبيب فو شيو نام. ففي حديثه لقناة DW عربية عبر برنامج صحتك بين يديك، يرى أن تفتيت الحصى بالموجات الصوتية هو بديل أفضل من التدخل الجراحي، فهو يحفظ البنكرياس وخلايا لانغرهانس فيه. بينما في العملية الجراحية يزال كل شيء على حدا اعتبار فو شيو نام.



الموجات الصوتية تهز جدار البنكرياس وتفتت التكتلات العالقة

وفي العلاج باستخدام الموجات فوق الصوتية، يتم أولاً تحديد موقع الحصى بدقة. ثم يتم تفتيتها واحدة تلو الأخرى بالموجات الصوتية. وعادة ما يحتاج المريض لعدة جلسات. وبعد تفتيت الحصى وسحقها، تطرح إلى الخارج عبر عصارات الجسم. وتتميز طريقة العلاج بكونها غير مؤلمة ولا تحتاج لعملية جراحية ولا لتخدير، فضلاً عن أنه تحافظ على عمل البنكرياس. ويواصل المرضى حياتهم بشكل عادي بعد العلاج، وهو ما يؤكد البروفوسور هانز زيفيرت أخصائي أمراض جهاز الهضم الذي يضيف بالقول " تهز الموجات الصوتية جدار البنكرياس، فتفتت التكتلات العالقة بجدار أنسجة البنكرياس وبالتالي تحسن من مجرى العصارات التي لا يستطيع الطبيب الوصول إليها بالمنظار. "

أطعمة تقلل من تشكل الحصى

ولا يقتصر استخدام الأمواج الصوتية لتفتيت الحصى الموجودة في البنكرياس فحسب، بل تستخدم أيضاً لتفتيت حصى المرارة والمثانة والكلى أيضاً.

وتختلف أسباب تشكل الحصى في أعضاء الجسم، فبعضها يعود لأسباب وراثية، وبعضها لارتفاع نسبة الكوليسترول، فضلاً عن أن زيادة الوزن والإصابة بمرض السكري وارتفاع الدهون في الجسم، جميعها عوامل لها دور كبير في تشكل الحصى. لكن خبراء الصحة يرون أن تناول بعض الأطعمة يخفف من احتمال تشكل الحصوات ومن بين هذه الأطعمة:

وفقاً لموقع " ديلي هيلث بوست " فإن دراسة أمريكية حديثة نشرت نتائجها في المجلة الطبية 1. **عصير البرتقال:**

للجمعية الأمريكية لمرضى الكلى، أكدت أن تناول كوب من عصير البرتقال الطازج يوميا يمنع تشكل الحصوات، ووفقا للدراسة فإن السبب يود إلى وجود كمية عالية من السترات في البرتقال، وهي مادة تمنع تشكل الحصى.

على عكس ما كان يعتقد أغلب خبراء الصحة سابقا، ونقلنا عن موقع "غيزوندهايت هويته" الألماني 2. **الهندباء:** المعني بشؤون الصحة، أثبتت إحدى الدراسات أن الأطعمة الغنية بالكالسيوم تقلل من تشكل الحصى، وتعد عشبة الهندباء من الأعشاب الغنية جدا بالكالسيوم، فكوب واحد من الهندباء المفروم يحتوي على 103 ميليغرام من الكالسيوم، وهي تعادل 10 بالمئة من الكمية الموصى بتناولها يوميا. ولعل أهم ما يميز عشبة الهندباء عن غيرها من الأعشاب التي تحتوي على الكالسيوم، هو أن نسبة الاكسلات، وهي أملاح تساهم في تشكل الحصى، منخفضة جدا ما يجعلها مثالية لأولئك الذين يعانون من مشكلة تكون الحصى.



تصل نسبة الماء في السلطة إلى حوالي 96 بالمئة، ما يجعلها مصدرا مهما للماء، فنقص المياه في 3. **السلطة:**



الجسم والجفاف من أهم العوامل التي تؤدي إلى تشكل الحصوات وخاصة لدى أولئك المعرضين لتشكيل الحصى، وهو ما أكدته دراسة أمريكية نشرت نتائجها في مجلة أمريكية معنية بالأمراض الباطنية.

أظهرت دراسة تايلاندية حديثة أن مرهم الصبار يمكن أن يمنع من تكوين الحصى في الكلى، فوفقاً لـ 4. الصبار: لدراسة أجريت في جامعة خون كاين وشارك فيها 31 طالباً تتراوح أعمارهم بين 18 و23 عاماً. وفي هذه الدراسة تم إعطاء المشاركين 100 غرام من الصبار لمدة سبعة أيام متتالية. وفي نهاية الدراسة وجد الباحثون أن وجود تغير في التركيب الكيميائي لبول المشاركين بعد استهلاك الصبار، إذ انخفض احتمال تكون الحصى لديهم، بحسب موقع "غيزونداهايت تيبس".

د.ص/ف.بي (DW)

- يحتوي الزنجبيل على مواد حريفة تمتاز بقدرتها على تحفيز عملية الهضم وبالتالي زيادة استهلاك الجسم للطاقة وتنشيط عملية الأيض، ما يعني وزناً ودهوناً أقل.

-

يحتوي زيت جوز الهند على دهون تتميز بقدرة الجسم على حرقها بسرعة لاكتساب الطاقة، ما يجعلها مثالية للاستهلاك السريع وتقليل نسبة الدهون المخزنة في الخلايا.

يحتوي الجريب فروت (الليمون الهندي) على مادة النارينجين، التي تسرع عملية الأيض وحرق الدهون في الجسم. لذلك تعتمد الكثير من نجومات هوليوود على هذه الفاكهة لفقدان الوزن.

يحتوي الفلفل الحار على مادة الكابيسيسين، التي تولد شعوراً بالحرارة وتزيد التعرق في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة وحرق الدهون المخزنة.

الماء يساعد على التخلص من الدهون بسرعة، ذلك أن شرب كميات كبيرة من الماء يساعد على التخلص من فضلات الجسم، ما يزيد من فعالية الخلايا في حرق الدهون.

تشير الأبحاث إلى أن احتساء أربعة إلى خمسة كؤوس من الشاي الأخضر قادرة على التقليل من عملية تخزين الدهون وتحفيز حرقها بشكل كبير.

يحتوي البصل على مواد تحفز الدورة الدموية وتسرع عملية الهضم، إضافة إلى تقليل نسبة الماء في الجسم، وهذا كله ينشط عملية الأيض وحرق الدهون.

شرب القهوة دون سكر أو حليب يحفز حرق الدهون واستهلاك الطاقة بنسبة تزيد عن مائة سعرة حرارية يومياً! وللاستفادة من هذا التأثير بشكل أمثل، ينصح بشرب فنجانين من القهوة على الأقل.

الغذاء وحده قد لا يكون كافياً لحرق الدهون، ولذلك ينصح بممارسة الرياضة، التي تعتبر مفتاح حرق الدهون والصحة وتخفيف الوزن والمزاج الجيد دائماً.



<http://souriyati.com>
<https://facebook.com/souriyati.net>
<https://twitter.com/souriyati>

الكاتب: يـأ (DW)

