

Архивы. Периодические издания – журналы, брошюры, сборники статей

# Журнал Здоровье

78/5

## *После удаления желчного пузыря*

*В. А. ГАЛКИН, профессор*

У перенесших операцию по поводу калькулезного холецистита возникает немало вопросов. Многих интересует, как вести себя после выписки из стационара, какой должна быть диета, что предпринять, чтобы отсутствие желчного пузыря не сказывалось отрицательно на пищеварении. На эти вопросы я и постараюсь ответить.

### — КУДА ПОСТУПАЕТ ЖЕЛЧЬ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ? МОГУТ ОБРАЗОВЫВАТЬСЯ КАМНИ В ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ?

У здорового человека из печени желчь поступает в желчный пузырь, где, скапливаясь, доходит до определенной концентрации. По мере поступления пищи концентрированная желчь из пузыря выделяется в двенадцатиперстную кишку и участвует в переваривании и усвоении жиров: сливочного и растительного масла, жира мяса, рыбы, сметаны, молока и других продуктов.

После удаления желчного пузыря желчь поступает в двенадцатиперстную кишку непосредственно из печени через печеночный и общий желчный проток. Поэтому она менее концентрированная и может выполнять роль пищеварительного сока только применительно к малым порциям пищи.

Если человек не соблюдает правильного режима питания, происходит застой желчи в печени. И тогда появляется опасность развития воспалительного процесса во внутрпеченоч-ных ходах (холангит) и даже, правда, редко, образования в них камней. Вот почему после операции больному полагается есть понемногу, но часто (6—7 раз в день). Ведь каждый прием пищи—своеобразный толчок, способствующий активному выбросу желчи в двенадцатиперстную кишку.

### — НУЖНА ЛИ ОСОБАЯ ДИЕТА?

В первые три-четыре месяца после хирургического- вмешательства организм постепенно приспосабливается к новым условиям пищеварения. В этот период рекомендуется щадящая диета: блюда только отварные, протертые. Затем диету постепенно расширяют, включая в- рацион непротертые мясо и рыбу, сырые фрукты

и овощи. Питание должно быть полноценным: достаточное количество белков—мясо, рыба, сыр, творог; углеводов—хлеб белый, каши, фрукты и овощи. Необходимы витамины и минеральные соли, которые большей частью поступают с пищей, но иногда врач назначает пациенту и аптечные препараты витаминов.

Не рекомендуются продукты, которые содержат большое количество холестерина: он способствует образованию камней. Ограничивают жиры, совершенно исключают трудноперевариваемые—свиной, говяжий, бараний. Сливочного масла первое время разрешается не более 20 граммов в день, растительного—не более 40 граммов. Затем, когда врач разрешит расширить диету, количество жиров можно довести до нормы—80—100 граммов. Не следует забывать, что жиры содержатся во многих пищевых продуктах. Надо иметь в виду, что тугоплавкие жиры и даже легкоусвояемые, употребляемые в избыточном количестве, подавляют функцию печени. Исключаются и соленья, копчености, маринады, спиртные напитки.

### — СУЩЕСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ?

Через один-два месяца после операции (в зависимости от самочувствия больного) врач разрешает ежедневную пешеходную прогулку в течение 30—40 минут. Ходьба на свежем воздухе—это и мышечная нагрузка, способствующая борьбе с застоем желчи, и улучшение кислородной насыщаемости тканей организма. А если нет дефицита кислорода, значит, будет интенсивным обмен веществ, нормализуется и деятельность печени, в частности процесс желчеотделения.

Спустя несколько дней после начала ежедневных прогулок следует приступить и к утренней гигиенической гимнастике. Физические упражнения активизируют функцию органов брюшной полости, в том числе и печени, облегчая тем самым отхождение желчи.

Занятия рекомендуется начинать со спокойной ходьбы в течение минуты-двух минут; дыхание произвольное. Затем выполняют упражнения в положении стоя и лежа.

Указанные упражнения не обременительны и приносят несомненную пользу.

Расширять этот комплекс и делать упражнения, при которых интенсивно сокращаются мышцы брюшного пресса (наклоны, поднятие ног и корпуса из положения лежа), можно не раньше, чем через полгода после операции, если самочувствие вполне удовлетворительное.

В течение 6—12 месяцев после хирургического вмешательства не разрешается тяжелая физическая нагрузка, особенно связанная с напряжением мышц живота. Это может вызвать образование послеоперационной грыжи. Тучным людям, у которых мышцы живота ослаблены, врачи рекомендуют носить специальный бандаж. Его надевают утром, не вставая с кровати, и снимают на ночь. Длительность ношения бандажа во многом определяется самочувствием человека и течением послеоперационного периода.

### — НАДО ЛИ БОЛЬШЕ ПИТЬ И СКОЛЬКО ИМЕННО, ЧТОБЫ ЖЕЛЧЬ НЕ ЗАСТАИВАЛАСЬ В ПЕЧЕНИ?

Не следует употреблять более 1,7—2 литров жидкости, считая и супы, компоты, кисели. Последите, выделяется ли вся выпитая за сутки жидкость. Для этого надо знать, сколько вы выпили и сколько выделилось мочи.

1. Стоя, ноги на-ширине плеч. Повороты корпуса вправо и влево с одновременным разведением рук в стороны—вдох. Опустить руки—выдох. Повторить 4—6 раз.

2. Стоя, ноги на-ширине плеч, руки на поясе. Отвести локти назад—вдох, вернуть в

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести локти назад—вдох, вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.
3. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ногу, максимально приближая ее к животу,—выдох, выпрямить ногу—вдох. То же другой ногой. Повторить по 4—6 раз.
4. Лежа на спине, ноги согнуты, правая рука на животе, левая вдоль туловища. Во время вдоха выпятить живот, во время выдоха сильно его втянуть. Повторить 4-6 раз.
5. Лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе. Поднять и отвести прямую ногу в сторону—выдох, опустить—вдох. То же другой ногой. Повторить по 4—6 раз.
6. Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Скользя пятками по полу, вытянуть ноги—вдох, так же медленно согнуть их—выдох. Повторить 4—6 раз.
7. Лежа на боку, ноги прямые. Одна рука—на поясе, другая—за головой. Согнуть ногу, лежащую сверху,—выдох, разогнуть—вдох. То же другой ногой, повернувшись на другой бок. Повторить по 4—6 раз.
8. Лежа на боку, ноги согнуты. Во время вдбха выпятить живот, во время выдоха сильно его втянуть. Повторить-6—8 раз.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Круговые движения локтями по 8—10 раз вперед и назад. Дыхание произвольное.

Полезно пить те напитки, которые обладают желчегонным эффектом,—отвар шиповника, отвар ягод барбариса, фруктовые и овощные, особенно томатный, соки, компоты из сухих яблок, чернослива, кураги.

Способствуют разжижению желчи и предупреждают ее застой минеральные воды—Ессентуки №№4,20, Славяновская, Смирновская, Нафтуся и другие. Однако желчнокаменной болезни сопутствуют нередко гастрит, панкреатит. Поэтому какую именно минеральную воду, когда и сколько пить, скажет врач.

Назначают минеральную воду обычно по полстакана в теплом виде за 30—40 минут до еды, но не более трех раз в день. Налейте воду в эмалированную кружку и поставьте ее на 3—5 минут в кастрюлю с кипятком, снятую с огня. Пьют подогретую воду медленно, маленькими глотками.

Минеральные воды, как правило, применяют курсами. После месяца ежедневного приема рекомендуется сделать перерыв на два-три месяца, а затем снова повторить курс лечения в течение месяца.

Обычно после операции для стимуляции отделения желчи широко применяют и лекарственные травы.

Вот один из составов желчегонного чая: цветы бессмертника—3 части, трава тысячелистника—5 частей, корни ревеня—2 части. Столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка. Настаивают чай в закрытой эмалированной или стеклянной посуде в течение 40—45 минут. Пьют в теплом виде по полстакана через два часа после еды.

Некоторым пациентам врачи рекомендуют желчегонные средства в виде экстрактов, концентратов, таблеток (жидкий экстракт кукурузных рылец, сухой концентрат бессмертника и другие).

Еще одно известное средство—аллохол. Он содержит экстракты крапивы, чеснока, сухую желчь, активированный уголь и не только усиливает отделение желчи, но повышает секреторную и двигательную активность желудка и кишечника, а это очень важно. Запор для перенесшего операцию удаления желчного пузыря—большое зло. Все эти лекарства назначаются строго индивидуально.

## — КАК ДЕЛАТЬ ТЮБАЖ? И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

У перенесших операцию иногда, несмотря на соблюдение режима питания, желчь застаивается в печени. Таким больным рекомендуют периодически проводить так

называемый беззондовый тюбаж. Его можно делать с минеральной водой и ксилитом. Вот один из вариантов такого тюбажа.

Утром натощак, выпив раствор ксилита (одна-две чайные ложки на полстакана воды), а затем стакан теплой минеральной воды (Ессентуки № 4 или Боржоми, Славяновская, Нафтуса, Арзни), надо полежать на спине в течение часа. Для беззондового тюбажа можно использовать и только одну минеральную воду. Лежа на спине, больной в течение одного-двух часов выпивает бутылку назначенной врачом подогретой воды.

— СПУСТЯ КАКОЙ СРОК ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ МОЖНО ЕХАТЬ НА КУРОРТ? КОГДА РАЗРЕШАЕТСЯ КУПАТЬСЯ, ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ?

Курортное лечение необходимо главным образом тем, у кого был осложненный калькулезный холецистит, а также при наличии сопутствующих заболеваний органов пищеварения. Рекомендуются питьевые курорты, какой именно посоветует лечащий врач. Обычно разрешается ехать не раньше, чем через полгода после операции.

Морские купания не противопоказаны: плавание даже полезно, так как вода оказывает своеобразное массирующее действие. Ехать к морю и купаться можно спустя полгода-год после хирургического вмешательства.

Ходить на лыжах в спокойном темпе не только разрешается, но и рекомендуется.

Когда начинать эти прогулки, скажет лечащий врач. Разумеется, ни о каких спортивных соревнованиях, об участии в кроссах не может быть и речи, так как перегрузки опасны. Дозированная же физическая нагрузка необходима.

[Следующая страница >>>](#)

Loading...