

## التهاب المرارة وحصياتها

كيف تتكون حصيات المرارة ؟

غالبا ما يجتمع التهاب المرارة مع وجود حصيات بها، وغالبا ما تحدث هذه المشكلة للنساء أكثر من الرجال وخاصة البدنيات الأكولات كثيرات الإنجاب. يمكنك أن تعتبر الحوصلة المرارية بمثابة مخزن لإفرازات الكبد، فهي تقوم بجمع وتخزين العصارة المرارية ( عباره عن سائل غني بالكوليستيرول يفرزه الكبد ) وعندما تتناول غذاء دهنيا تقوم الامعاء الرفيعة بارسال اشارة كيميائية إلى الحوصلة المرارية تقول لها: **وأفينا بكمية من العصارة المرارية** .. فتقوم المرارة بالاستجابة لهذا الطلب وتقوم هذه العصارة بتكسير الدهون وتحويلها إلى جزيئات صغيرة مهضومة.

ويمكنك أن تعتبر حصيات المرارة بمثابة حبات الرمل المترسبة بهذا المخزن أو ( التانك ) فعندما تزيد نسبة الكوليستيرول أو تزيد كمية الصبغات بالعصارة المرارية يبدأ تكون هذه الحصيات الدقيقة لكنها يمكن أن يترامم بعضها مع بعض لتكون حصيات كبيرة قد تصل إلى حجم البيضة.

ووجود حصيات بالمرارة لا يؤدي في كثير من الأحيان لأي ألم أو مشاكل ، وقد يكتشف وجود هذه الحصيات بالصدفة عن فحص البطن بالموجات فوق الصوتية. ويحدث الألم عندما تتحرك الحصوة ، وقد تصل إلى القناة المرارية وفي هذه الحالة ينبعث ألم شديد بمكان المرارة ( أعلى الجهة اليمنى من البطن ) وينتشر فيما بين لوحتي الكتفين ، ويصعبه غثيان أو تقيؤ . وقد تعود الحصاة إلى الخلف ناحية المرارة أو تمر خلال القناة أو قد تبقى بالقناة لفترة طويلة مسببه متاعب مزعجة وانسدادا بمجرى العصارة المرارية. وعادة تعالج الحصيات المتسببة في الألم والمتاعب باستئصال الحوصلة المرارية حيث إن هذه المتاعب لايتوقع لها أن تختفي ، وعادة يواجه المريض فترات مزعجة من الألم والمعاناة .

والسؤال الآن :

ماهي الوسائل التطبيقية التي يمكن أن توفر الوقاية وتساعد في التخفيف من متاعب المرارة ؟ .. إليكم هذه الاجابة.

**\*اجعل غذائك يحميك من تكون الحصيات ويجنبك الألم!**

إن ما تأكله ينعكس تأثيره على المرارة إذ يمكن أن يساعد على أو يقلل من فرصة تكون الحصيات وذلك بإقلاله أو زيادته لدرجة تركيز العصارة المرارية بالكوليستيرول ، هذا المكون الرئيسي لحصيات المرارة. ومن ناحية أخرى، فإن نوع الغذاء يؤثر كذلك على انقباض المرارة . فبعض الأغذية تجعلها تنتقبض بقوة أو بكثرة مما يحرك الحصيات بها وقد يدفعها إلى القناة المرارية فتحدث نوبة مؤلمة من نوبات المرارة.

والآن دعنا نستوضح ذلك :

**الخضروات والفواكه والحبوب**

هذه أفضل نوعية من الأغذية لتقليل تركيز الكوليستيرول في العصارة المرارية وبالتالي لتقليل فرصة تكون الحصيات ويرى الباحثون أن هناك سببين وراء هذا المفعول :

الأول: هو وجود نسبة مرتفعة من الألياف والثاني : يتمثل في البروتين النباتي نفسه فكلاهما يعمل على احداث تغييرات في تركيب وتركيز العصارة المرارية بشكل يجعلها أقل تركيزا بالكوليستيرول . وفي احدى التجارب التي أجريت على الحيوانات وجد أن تغذيتها بقول الصويا أدى إلى انخفاض نسبة الكوليستيرول بالعصارة المرارية وانخفاض فرصة تكون الحصيات .ويرى الباحثون أن نفس الشيء ينطبق على الانسان.

## الدهون

هناك ثلاث حقائق مهمة وهي:

- كثرة تناول الدهون المشبعة ( الحيوانية ) يحفز على تكون حصيات المرارة ( وهذه مثل اللحوم والألبان الدسمة ومنتجاتها والسمن البلدي إلى آخره..

- توفير زيت الزيتون (نوع من الدهون) يقاوم تكون حصيات المرارة!!!... وكيف ذلك؟؟ هذه العلاقة الغريبة لاحظها الباحثون في حالات الرجيم القاسي الذي تقل فيه نسبة الدهون بدرجة كبيرة وتفسير ذلك هو أن غياب الدهون يقلل من انقباض المرارة وتفريغها للعصارة المرارية ، وبالتالي يزيد تركيز مكوناتها مما يشجع على تكوين الحصيات.

## السكريات

وجد الدراسات ان كثرة تناول السكر والحلويات يزيد من تركيز الكوليستيرول في العصارة المرارية مما يشجع بالتالي تكون الحصيات وخاصة اذا صاحب ذلك انخفاض في نسبة الألياف في الغذاء . ولاحظ الباحثون ان نساء الهنود الحمر ترتفع بينهن نسبة الاصابة بحصيات المرارة بسبب كثرة اقبالهن على تناول السكريات.

## القهوة

تحفز على انقباض المرارة مما يثير الألم ولذا فإنها من المشروبات غير المفضلة في حالة التهاب المرارة أو وجود حصيات بالمرارة.  
اهمال تناول وجبة الافطار أو الصيام

اهمال تناول وجبة الافطار أو الصيام لفترات طويلة يشجع على تكون حصيات المرارة وخاصة عند المعرضين لذلك كالسمان . فقد وجد الباحثون أن عدم استئارة المرارة لفترة طويلة بسبب غياب الطعام يقلل من تركيز الأحماض المرارية والتي تعتبر ضرورية لإذابة الكوليستيرول ولذا فإنها عندما تقل تزيد الفرصة لحدوث ترسبات تؤدي لتكون الحصيات.

## خفف وزنك لترتاح مرارتك!

اما ثاني نصيحة غذائية للوقاية من متاعب المرارة فهي عدم الإفراط في تناول الطعام وممارسة الأنشطة الرياضية تجنباً لزيادة الوزن.

فالدراسات تذكر أن المرأة البدينة تزيد فرصتها للإصابة بحصيات المرارة بمعدل 6 مرات بالنسبة للمرأة الرشيقه . وتذكر إحدى الدراسات أن وجود زيادة بسيطة في الوزن في حدود 4,5 كجم تزيد من فرصة الإصابة بمعدل ضعيف.

ولكن ما هو سبب ارتباط تكون الحصيات بزيادة الوزن؟ يعتقد أن زيادة مخزون الدهون بالجسم يزيد من إنتاج الكوليستيرول الداخلي والذي يفرز في العصارة المرارية مما يزيد بالتالي من فرصة تكون الحصيات. وبناء على هذه العلاقة فإن تخفيف الوزن كذلك يمكن أن يخفف من متاعب وأعراض حصيات المرارة. وقد وجد كذلك ان الدراسات ان ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية ( ترايغليسيريدات ) وانخفاض مستوى الكوليستيرول النافع يصحبه زيادة في فرصة تكون الحصيات.

## نباتات أو أعشاب مفيدة لتخفيف متاعب المرارة

زيت الزيتون: يقلل من فرصة الحصيات

عصير الليمون : يعمل على تنظيف الحوصلة المرارية وإزالة الرواسب عنها.  
وهناك وصفة مفيدة على النحو التالي : تناول 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون مع كوب ماء قبل الأكل  
بنصف ساعة لمدة اسبوع.

الكريز الغامق ( الأسود ) : يساعد في غذابة حصيات المرارة والكلى والسيطرة على النقرس.

الفجل الأحمر: ينشط الهضم وينشط عمل المرارة.. ويمكن استخدامه كدواء لمتاعب المرارة في صورة عصير  
يؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الأكل بنصف ساعة.

زيت الحصابان: ويستخدم كدهان موضعي يمكن المرارة لتخفيف الألم.

سن الأسد: عشبي اوروبي يساعد في تخفيف احتقان المرارة وتنشيط وظائف الكبد ( من نوعية السريس )

### الممنوع والمسموح به في غذاء مريض المرارة

#### المسموح به :

اللبن : لبن منزوع الدسم بأي كمية أو لبن كامل الدسم بكميات محدودة.

البيض: عدد 3 بيضات أسبوعيا.

الدهون: زيوت نباتية ( كميات محدودة )

الأسماك : الانواع غير الدسمة ( الصغيرة )

الفاكهة: أغلب الأنواع

اللحوم والطيور : اللحوم الحمراء الخفيفة ( مثل البتلو ) والدجاج ( مسلوق أو مشوي )

الخضراوات: كل الأنواع المطبوخة بدون سمن ( مسلوق )

#### الممنوع:

البيض : المقلي في السمن أو الزيت

الدهون: السمن البلدي والكريمة وأغظلية السلطات .

الفاكهة: الأفوكادو - التفاح والبطيخ والشمام في حالة عدم تحملها  
الحساء: الحساء الدسم أو المجهز بالكريمة

اللحوم والطيور: اللحوم الدسمة وأعضاء الحيوانات ( الكبدة والكلاوي ) ومنتجات اللحوم مثل السجق  
والهامبرجر- والطيور الدسمة مثل ( البط والوز )

الحلويات: الحلويات الشرقية والشيكولاته

الخضراوات: القنبيط والكرنب والفجل واللفت والبصل والفلفل الأخضر.