

## Памятка для больных холециститом

**ХОЛЕЦИСТИТ** — это воспаление желчного пузыря, возникающее вследствие развития инфекции. Предрасполагают к этому наличие в организме очагов инфекции (тонзиллит, гайморит, аднексит, кариес и др.), малоподвижный образ жизни, запоры, нарушение обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, атеросклероз), заболевания органов пищеварения (гепатит, панкреатит, язвенная болезнь и т. д.), нерегулярный прием пищи.

При холецистите характерны наличие тупых, ноющих болей в правом подреберье, возникающих через 20-30 минут после приема пищи, снижение аппетита, чувство горечи во рту, отрыжка, тошнота, иногда рвота. Наблюдаются вздутие живота, урчание, неустойчивый стул, запоры, сменяющиеся поносами. Периодически возникают схваткообразные боли в правом подреберье, сопровождающиеся повышением температуры.

Один из главных принципов лечения — соблюдение диеты. Необходим дробный режим питания, 5-6 раз в сутки маленькими порциями. Должны быть исключены копченые, жирные, острые блюда, консервы, шоколад, какао. При наличии в желчном пузыре камней не рекомендуется употреблять жирную пищу: сметану, яйца, сало. Запрещается употребление алкогольных напитков и пива.

Больным рекомендуются супы: молочный, овощной, фруктовый, нежирные сорта мяса, рыбы в отварном виде. При холецистите полезны каши, запеканки, сырники, отварные макаронные изделия, различные овощи в отварном, запеченном виде, салаты из сырых и вареных овощей и фруктов, кисломолочные продукты, соки. Целесообразно к пище добавлять пшеничные отруби, которые предварительно запаривают и добавляют в блюда по 1-1,5 ст. ложки. Необходимо употреблять минеральную воду: в теплом виде по 160-200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Важную роль в профилактике холециститов играют прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в сутки, а также специальная лечебная физкультура.

Весьма эффективна в лечении холецистита народная медицина. Лекарственные сборы оказывают желчегонное, противовоспалительное, бактерицидное действие, улучшают процессы пищеварения, уменьшаются процессы брожения в кишечнике.

Можно порекомендовать следующий сбор: одуванчик (корни), овес полевой, чистотел большой, земляника лесная (листья), шиповник (плоды).

Возможен и отдельный прием желчегонных и противовоспалительных лекарственных растений: укропа, ромашки, петрушки, мяты перечной, чистотела, почек березы, тысячелистника, подорожника, иван-чая. Одна часть травы заваривается шестью частями кипятка, настаивается 2 часа. Принимать по полстакана 5-6 раз в сутки за 30 минут до еды. Лечение лекарственными травами должно быть длительным и регулярным.