

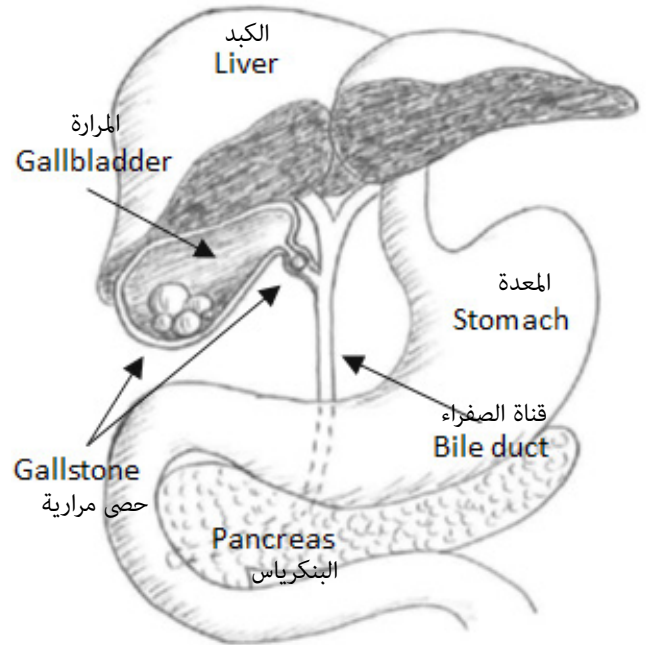
# حصى المرارة

## ما هي حصى المرارة

الصفراء مادة تُخزن في المرارة، والمرارة كيس طوله حوالي ١٠ سنتيمترات يتواجد في الجزء العلوي الأيمن من البطن - تحت الكبد.

عندما تأكل، تعصر المرارة هذه المادة الصفراء إلى داخل الأمعاء لمساعدتها على هضم الطعام. والصفراء شديدة الأهمية لهضم المكولات الدهنية؛ وهي عادة سائل مائل إلى اللون الأخضر، لكنها تتشكل خثرات عندما تتحول إلى مادة صلبة، تسمى حصى المرارة. ويمكن أن يتفاوت حجم هذه الحصى وعددها.

ومعظم حصى المرارة هي حصى كولسترول (بنسبة ٨٠٪) بينما تكون الحصى الأخرى حصى صبغية. ويُذكر أن معظم الناس لديهم حصى مرارية ولكن دون دراية بوجودها.



## ما سبب معاناتي من الحصى المرارية؟

يزيد احتمال حصول الحصى المرارية بسبب التقدم بالسن أو الحمل أو أخذ أقراص منع الحمل أو عند فقدان الوزن بشكل سريع منذ فترة قريبة.

كذلك يعتبر الأشخاص الذين يعانون من فرط الوزن أو السكري أو الذين لا يمارسون النشاط البدني أو توجد إصابات سابقة بالحصى المرارية عرضة للإصابة بهذه الحالة.

## ما هي المشاكل الصحية التي يمكن أن تسببها الحصى المرارية؟

الحصى المرارية شائعة الحصول جداً، إذ يصاب بها شخص من أصل كل ٦ أشخاص في مرحلة من حياته، ويزيد شيوعها بنسبة الضعف لدى النساء مقارنةً بالرجال.

ولا يدرك معظم الذين لديهم حصى مرارية بوجودها، نظراً لتضائل الأعراض أو عدم ظهورها إطلاقاً. لكن قد تسبب الحصى المرارية مشاكل صحية للبعض الآخر. وفيما يلي بعض المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً:

**المغص المراري** و هو عبارة عن نوبة مفاجئة من الوجع الشديد في البطن عندما تنتقل إحدى الحصى وتعلق في القناة الضيقة (قناة الصفراء) أثناء خروجها من المرارة فتسبب قيام المرارة بالعصر بشكل أكبر لمحاولة دفع الحصى عبر القناة. وقد يدوم الوجع دقائق إلى ساعات، وقد يصاحبه غثيان وتقيؤ؛ وعادةً ما تزول المشكلة إذا أمكن إزاحة الحصى من مكانها.

**التهاب كيس المرارة** وهو حالة تشير إلى حصول تخثر أو التهاب في كيس المرارة عندما تعلق حصى بشكل كامل في قناة الصفراء. وفي العادة لا يزول الوجع الناجم عن التهاب كيس المرارة وغالباً ما يصاحبه ارتفاع في الحرارة. والتهاب كيس المرارة حالة خطيرة وتتطلب علاجاً في المستشفى بصورة عاجلة.

ويشمل علاج التهاب كيس المرارة في أغلب الأحيان أخذ مسكنات وجع ومضادات حيوية ومصل للسوائل في الوريد أثناء استراحة المعى. وإذا لم يعالج التهاب كيس المرارة فإنه يمكن أن يتفاقم ويمكن أن تنفتق المرارة - وهذه حالة تهدد الحياة. ويحتاج البعض أحياناً إلى عملية جراحية خلال وجودهم في المستشفى لاستئصال كيس المرارة.

**مشاكل صحية أخرى:** يمكن أن تسبب الحصى المرارية أيضاً مزيداً من الانسدادات في الناحية السفلى من القنوات، مما قد يؤدي إلى اليرقان (إصفرار الجلد) أو التهابات في قنوات الصفراء أو التهاب البنكرياس وكل من هذه الحالات يتطلب رعاية عاجلة في المستشفى.

# حصى المرارة

## ماذا تستطيع أن أفعل للمساعدة في استقرار حالتني أثناء الانتظار؟

إذا كنت تجرب علاجاً غير جراحي أو أثناء وجود اسمك على قائمة الانتظار لإجراء جراحة، هناك عدد من الإجراءات التي يمكنك القيام بها لخفض احتمال تعرضك لمزيد من نوبات الألم أو حتى من مضاعفات أخرى بسبب الحصى المرارية.

تشمل هذه الإجراءات ما يلي:

- ◆ تناول نظاماً غذائياً متوازناً مع الكثير من الفواكه والخضروات
- ◆ خفّض وزنك تدريجياً بغرض الوصول إلى وزن صحي (تجنّب الحمية الغذائية القاسية)
- ◆ اشرب الكثير من السوائل لمنع الاجتفاف
- ◆ قلل من كمية الكافيين والكحول التي تشربها
- ◆ قد يساعد الاحتفاظ بمفكرة تسجل فيها المأكولات والأعراض في معرفة «المأكولات المحرّضة» للنوبات
- ◆ تجنّب المأكولات الدهنية وفرط استخدام الزيوت عند الطهي لأنها تسبب انعصار كيس المرارة ويمكن أن تجلب نوبة ألم.

## متى يتعيّن أن تحصل على مساعدة؟

يتعيّن أن تراجع طبيبك إذا كنت تشعر بما يلي:

- ◆ ألم لا يمكن التحكّم به بواسطة أدوية تسكين الألم العادية (مثل باراسيتامول أو أيبوبروفن)،
- ◆ ألم لا يزول بعد بضع ساعات،
- ◆ ألم مصحوب بارتفاع في الحرارة،
- ◆ ألم يمنعك من الأكل والشرب بصورة طبيعية؛ أو
- ◆ إذا كانت لديك مخاوف أخرى بشأن صحتك وعافيتك.

## كيف أعرف إذا كنت أعاني من حصى مرارية؟

يتم اكتشاف الحصى المرارية عادةً بواسطة الموجات فوق الصوتية، لكن يمكن أيضاً رؤيتها بواسطة فحوصات أخرى كالتصوير المقطعي المحوسب (سي تي) أو التصوير بالرنين المغنطيسي (إم آر آي).

و غالباً ما يتم اكتشاف الحصى المرارية عن طريق الصدفة عندما يطلب الطبيب إجراء فحص لسبب آخر - وإذا لم تكن الحصى المرارية تسبب لك مشاكل فلا وجوب للقلق بشأنها.

## ما هي الخيارات العلاجية المتوفرة لي؟

في أغلب الأحيان لا تحتاج الحصى المرارية إلى علاج، لكن في بعض الأحيان يتوجب أخذ خيارات أخرى بالاعتبار ومن بينها الجراحة.


يُنصح بالجراحة كأفضل علاج للذين يتكرر حصول نوبات ألم لديهم من جراء الحصى المرارية، وتجرى الجراحة عادةً بواسطة عملية ثقب المفتاح (التي تعرف أيضاً باسم الجراحة بالمنظار) أو قد تحتاج إلى عملية مفتوحة إذا كانت الحالة أكثر تعقيداً.

هذا ويمكن العيش حياة صحية بدون كيس المرارة ويوجد ٩ من أصل كل ١٠ أشخاص أن ألم الحصى المرارية يزول بعد العملية الجراحية.

يجري العديد من الناس جراحة لاستئصال كيس المرارة لكن لا يوجد إجراء طبي بدون مخاطر.

سوف يناقش طبيبك معك مخاطر إجراء العملية وكذلك أية بدائل أخرى متوفرة لك.

## الحصول على المساعدة:

في الحالات الطارئة اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل بـ 000. 



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES