

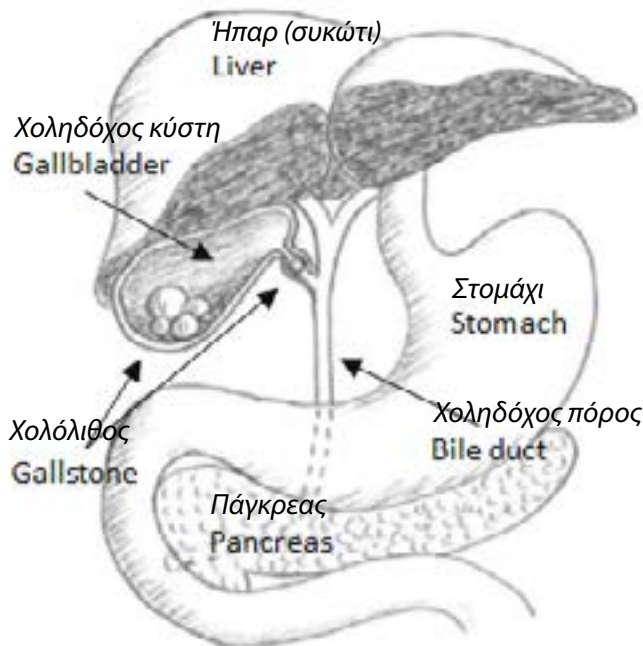
# Χολόλιθοι (Πέτρες στη Χολή)

## Τι είναι οι Χολόλιθοι;

Η χολή αποθηκεύεται στη χοληδόχο κύστη, η οποία είναι ένα όργανο μήκους 10 περίπου εκατοστών που έχει τη μορφή θύλακα και βρίσκεται στο άνω δεξί μέρος της κοιλιάς – κάτω από το συκώτι σας.

Όταν τρώτε, η χοληδόχος κύστη πιέζει αυτήν τη χολή μέσα στα έντερα για να βοηθήσει στην πέψη (χώνευση) των τροφών. Η χολή είναι ιδιαίτερα σημαντική στη χώνευση των λιπαρών τροφών. Η χολή είναι συνήθως ένα πρασινωπό υγρό, αλλά όταν πήζει και σχηματίζει σβώλους, οι σβώλοι αυτοί ονομάζονται χολόλιθοι (πέτρες στη χολή) και μπορεί να ποικίλλουν σε μέγεθος και αριθμό.

Οι περισσότεροι χολόλιθοι είναι λίθοι χοληστερόλης (80%) ενώ οι υπόλοιποι είναι λίθοι χρωστικών ουσιών. Πολλοί άνθρωποι έχουν χολόλιθους χωρίς να το ξέρουν.



## Γιατί έχω Χολόλιθους;

Έχετε μεγαλύτερες πιθανότητες να σχηματίσετε χολόλιθους καθώς μεγαλώνετε σε ηλικία, εάν είστε έγκυος, παίρνετε το αντισυλληπτικό χάπι ή εάν έχετε χάσει πρόσφατα βάρος πολύ γρήγορα.

Κίνδυνο χολολιθίασης διατρέχουν επίσης οι άνθρωποι που είναι υπέρβαροι, διάγουν μια ζωή χωρίς δραστηριότητες, έχουν διαβήτη ή οικογενειακό ιστορικό χολολιθίασης.

## Τι προβλήματα μπορεί να προκαλέσουν οι Χολόλιθοι;

Οι χολόλιθοι παρουσιάζονται πολύ συχνά - μέχρι 1 στα 6 άτομα θα έχουν χολόλιθο σε κάποια στιγμή της ζωής τους και εμφανίζονται δύο φορές πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άνδρες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι με χολόλιθους δεν γνωρίζουν ότι τους έχουν, αφού παρουσιάζουν λίγα ή και καθόλου συμπτώματα. Ωστόσο, σε ορισμένους ανθρώπους οι χολόλιθοι μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα. Μερικά από τα πιο κοινά προβλήματα είναι:

**Ο Κολικός της Χοληδόχου Κύστης** είναι ένας αιφνίδιος, έντονος πόνος στην κοιλιά, που παρουσιάζεται όταν μία από τις πέτρες μετακινηθεί και σφηνωθεί στο στενό σωλήνα (τον χοληδόχο πόρο) κατά την έξοδό της από τη χοληδόχο κύστη, προκαλώντας μεγαλύτερη συμπίεση της κύστης στην προσπάθειά της να ωθήσει προς τα έξω την πέτρα. Ο πόνος μπορεί να διαρκέσει από μερικά λεπτά έως ώρες, μπορεί να συσχετίζεται με ναυτία και εμετό και συνήθως φεύγει αν η πέτρα καταφέρει να αποκολληθεί και να μετακινηθεί.

**Η Χολοκυστίτιδα** αναφέρεται στην πάχυνση ή τη φλεγμονή της χοληδόχου κύστης, όταν μια πέτρα σφηνώνεται εντελώς μέσα στον χοληδόχο πόρο. Ο πόνος από χολοκυστίτιδα συνήθως δεν φεύγει και συχνά συνοδεύεται από πυρετό. Η χολοκυστίτιδα είναι μια σοβαρή πάθηση και απαιτεί επείγουσα αντιμετώπιση στο νοσοκομείο.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της χολοκυστίτιδας αποτελείται συχνά από παυσίπονα, αντιβιοτικά και ενδοφλέβια υγρά, ενώ το έντερο αναπαύεται. Αν δεν αντιμετωπιστεί, η χολοκυστίτιδα μπορεί να επιδεινωθεί και η χοληδόχος κύστη να πάθει ρήξη – μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Μερικές φορές οι άνθρωποι χρειάζονται χειρουργική επέμβαση ενόσω βρίσκονται στο νοσοκομείο για την αφαίρεση της χοληδόχου κύστης.

**Άλλα:** Οι χολόλιθοι μπορεί επίσης να προκαλέσουν αποφράξεις πιο κάτω κατά μήκος των χοληφόρων πόρων, με την πιθανότητα να οδηγήσουν σε ίκτερο (κιτρίνισμα του δέρματος), λοιμώξεις των χοληφόρων πόρων ή παγκρεατίτιδα. Το καθένα από αυτά απαιτεί επείγουσα περίθαλψη στο νοσοκομείο.

# Χολόλιθοι (Πέτρες στη Χολή)

## Πώς μπορώ να μάθω εάν έχω Χολόλιθους;

Οι χολόλιθοι εντοπίζονται συνήθως με υπερηχογράφημα, ωστόσο μπορεί να ανιχνευτούν και με άλλες εξετάσεις όπως Αξονική (CT) ή Μαγνητική Τομογραφία (MRI).

Συχνά οι χολόλιθοι εντοπίζονται τυχαία όταν ο γιατρός σας σας παραπέμψει σε εξέταση για άλλο λόγο – αν δεν σας προκαλούν προβλήματα δεν χρειάζεται να ανησυχείτε γι' αυτούς.

## Τι επιλογές θεραπείας έχω;

Συχνά οι χολόλιθοι δεν απαιτούν θεραπεία, ωστόσο, μερικές φορές θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και άλλες επιλογές, συμπεριλαμβανομένης και της χειρουργικής επέμβασης.

Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται ως η καλύτερη θεραπεία για άτομα με υποτροπιάζουσα χολολιθίαση και γίνεται κατά προτίμηση με μικρές τομές (γνωστή ως λαπαροσκοπική εγχείρηση) ή μπορεί να χρειαστεί ανοιχτή χειρουργική επέμβαση, εάν η περίπτωση σας είναι πιο περίπλοκη.

Μπορείτε να διάγετε μια υγιή ζωή χωρίς την χοληδόχο κύστη σας και 9 στα 10 άτομα διαπιστώνουν ότι ο πόνος που οφείλεται στους χολόλιθους τους φεύγει μετά από την εγχείρηση.

Πολλοί άνθρωποι μπαίνουν στο χειρουργείο για να τους αφαιρέσουν τη χοληδόχο κύστη τους, αλλά καμιά επέμβαση δεν είναι ακίνδυνη.

Ο γιατρός σας θα συζητήσει μαζί σας τους κινδύνους της εγχείρησης, καθώς και τυχόν εναλλακτικές λύσεις που διατίθενται για σας.

## Αναζήτηση βοήθειας:



Σε περίπτωση ιατρικής έκτακτης ανάγκης πηγαίνετε στο πλησιέστερό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών ή τηλεφωνήστε στο 000.

## Τι μπορώ να κάνω στο μεταξύ για να βοηθήσω την κατάσταση;

Αν δοκιμάζετε μια μη-χειρουργική θεραπεία ή βρίσκεστε στη λίστα αναμονής για χειρουργική επέμβαση, υπάρχουν διάφορα μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να μειώσετε την πιθανότητα περαιτέρω επώδυνων επεισοδίων ή ακόμα και την πιθανότητα να υποφέρετε και από άλλες επιπλοκές της χολολιθίασης. Αυτά είναι:

- ◆ Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή με άφθονα φρούτα και λαχανικά
- ◆ Σταδιακή απώλεια βάρους με στόχο ένα υγιές βάρος (αποφύγετε τις εξαντλητικές δίαιτες)
- ◆ Κατανάλωση άφθονων υγρών για να διατηρήτε το σώμα σας ενυδατωμένο
- ◆ Περιορισμός στην ποσότητα της καφεΐνης και του αλκοόλ που καταναλώνετε
- ◆ Τήρηση ενός ημερολογίου τροφών και συμπτωμάτων που θα μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα τρόφιμα που σας προκαλούν συμπτώματα
- ◆ Αποφυγή των λιπαρών και τα περισσών λαδιών κατά το μαγείρεμα γιατί αναγκάζουν τη χοληδόχο κύστη να σφίγγει με αποτέλεσμα ένα πιθανώς οδυνηρό επεισόδιο.

## Πότε πρέπει να ζητήσω βοήθεια;

Θα πρέπει να δείτε τον γιατρό σας εάν έχετε πόνο που:

- ◆ δεν μπορεί να ελέγχεται με απλά παυσίπονα όπως η παρακεταμόλη (paracetamol) ή η ιβουπροφαίνη (ibuprofen),
- ◆ δεν υποχωρεί μετά από λίγες ώρες,
- ◆ συνδέεται με πυρετό,
- ◆ σας σταματά από το να τρώτε και να πίνετε κανονικά, ή
- ◆ εάν έχετε οποιοσδήποτε άλλες ανησυχίες σχετικά με την υγεία και την ευεξία σας.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES