



Safra taşı hastalığı

Safra taşları ve belirtileri – Risk faktörlerini önleme!

Safra taşı hayli yaygın bir olgudur. Normalde safra taşları safra kesesi içinde bulunur, ama safra kanallarında da gözlemlenebilirler. Genellikle, hayat boyunca herhangi bir şikayete, yakınmaya neden olamazlar ve çoğunlukla, karın bölgesinin sonografisi sırasında tesadüfen bulunurlar.

Safra taşları, sadece iltihaplanmalara ya da kolik oluşumu gibi diğer komplikasyonlara yol açmaları durumunda cerrahi bir müdahaleyle uzaklaştırılırlar. Kişi, akıllıca bir hayat tarzıyla, tesadüfen rastlanan safra taşlarının gelecekte herhangi bir soruna yol açmasının önüne geçebilir, yani safra taşları “klinik anlamda dilsiz” kalabilirler.

Hemen cerrahi bir müdahaleye gerek olmaz

Safra kesesinde küçük ve sert kalıntılar tespit edildiğinde, safra taşından söz edilir. Bunlar, yağ sindiriminde önemli bir rol oynayan safra sıvısından meydana gelirler. Safra sıvısı, kolesterol, safra tuzu, safra asidi, metabolizma artıkları ve safra boyası (bilirubin) gibi bir çok madde içerir. Maddelerin dengesizliği durumunda safra yoğunlaşır, arkasından sertleşebilir ve kalıntılar oluşabilir. Bunun nedeni genellikle, safra sıvısının kolesterol ile aşırı doygunluğa ulaşmasıdır.

Safra taşları yapılarına göre farklıdırlar. Buna göre:

- yaklaşık %70 kolesterolden oluşan ve safra taşlarının büyük bir bölümünü temsil eden kolesterol taşları,
- çok fazla safra boyası içeren pigment taşları ve
- hem kolesterol hem de safra boyasından meydana gelen ve ciddi bir şekilde kireçlenebilecek karışık taşlar.

Safra taşı oluşumunu teşvik eden ve şikayetlere neden olan risk faktörleri şunlardır:

- fazla kilo
- yağlı beslenme
- Diyabetes mellitus
- kanda yüksek yağ oranı
- kilo verme diyetleri

Dengeli beslenmeye dikkat!

Şikayetleri olmadan, safra taşı olan bir kişi, risk faktörlerini azaltarak, safra taşlarının gelecekte de herhangi bir sorun çıkarmasının önüne geçebilir, böylece safra taşları “klinik anlamda dilsiz” kalırlar.

- Dengeli ve yağ oranı az olan bir beslenme çok önemlidir. Lif oranı yüksek gıdalar yenmelidir. Lifler bağırsakları hareketli tutar ve düzenli bir sindirim sağlarlar.
- En önemli risk faktörlerinden olan fazla kilo verilmelidir. Ama bu yavaş ve devamlı bir şekilde gerçekleşmelidir, radikal kurlarla değil. Safra taşlarında, hızlı ve büyük kilo kaybı, komplikasyonların ortaya çıkmasında etkili olabilir.
- Diyabet ya da yağ metabolizma bozuklukları gibi hastalıkların düzenli olarak tedavi edilmeleri gerekmektedir.

Eğer yine de sorunlar ortaya çıkarsa, safra taşları ilaçlar yoluyla ortadan kaldırılmaya çalışılır. Ama bu tedavi biçimi genelde uzun solukludur ve çoğunlukla safra taşları yeniden oluşur. Bu nedenle, yakınmalı safra taşında, safra kesesinin ve böylece taşlarının cerrahi bir müdahaleyle uzaklaştırılması tavsiye edilir. Söz konusu müdahale hemen her seferde, “anahtar deliği” ameliyatı sayesinde, yani küçük bir kesi ile mümkündür. Cerrahi müdahalenin hemen arkasından, belli bir süre fazla yağlı yemekler tüketmemek gerekir. Daha sonra, beslenmeyle ilgili pek fazla yasak yoktur.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam