



РОПНИЗ
Российское общество профилактики
неинфекционных заболеваний



Азбука пациента



Острый холецистит (ОХ) – острое воспаление желчного пузыря, сопровождающееся местной и системной воспалительной реакцией или угрозой ее возникновения.

Острый холецистит является самым частым осложнением желчекаменной болезни (ЖКБ). Примерно в 90% наблюдений острый холецистит развивается на фоне ЖКБ, а в 10% – при отсутствии камней в желчном пузыре и поэтому обозначается как острый бескаменный холецистит (сосудистый, ферментативный, паразитарный, пр.). Острый бескаменный холецистит нередко развивается у людей пожилого возраста и сопровождается большим числом осложнений и более высокой летальностью.

- Основной причиной возникновения острого воспаления и некробиотических процессов в стенке желчного пузыря является повышение внутрипузырного давления до 200-300 мм вод. ст.



Как правило (90 - 95%), оно возникает из-за нарушения оттока желчи из желчного пузыря и воспалительного экссудата в результате обтурации камнем, комочком слизи, желчным сладжем и др. Клинические проявления ОХ

зависят от патоморфологической картины воспаления желчного пузыря, наличия и распространенности перитонита, а также сопутствующих изменений в желчных протоках. В случае наличия показаний для хирургического лечения, его рекомендовано выполнять в ранние сроки (до 72 часов) от начала заболевания.

После операции в течение 1-2 месяцев пациент должен придерживаться относительно простых и выполнимых ограничений. В выполнении они достаточно просты тем более, если учесть, что их игнорирование чревато достаточно неприятными и нежелательными последствиями.

Диета

После операции по поводу ОХ еда в домашних условиях должна быть перетертой, кашеобразной. Решаются молоко и молочные кисели, жидкие каши (лучше на воде), куриный и овощной бульон, овощные пюре. Диетическое питание прописывается пациенту в первые 2-3 месяца после операции. Рацион питания влияет на состав микрофлоры кишечника и на активность его функций. Необходимо следовать таким принципам:

- Дробное и частое питание, противопоказано одномоментное употребление крупных порций еды;



Азбука пациента Острый холецистит

- Пища не должна быть горячей или холодной, а лишь немного подогретой;
- Полноценное питание, обеспечивающее организм всем спектром питательных веществ, витаминов и минералов, поскольку в восстановительном периоде требуется стимуляция и укрепление иммунитета;
- Исключение продуктов, способствующих брожению и газообразованию в пищеварительном тракте; рацион питания не должен содержать бобовых, тяжелых животных жиров, любых сортов капусты, копченостей, маринадов и солений, не рекомендуется употребление алкогольных и газированных напитков.

В первые две недели из рациона исключаются:

- Копченые, соленые, жирные, жареные и острые блюда;
- Колбасы;
- Специи, майонез, кетчуп;
- Хлебобулочные изделия;
- Алкоголь (вплоть до полного восстановления).

Пациенту настоятельно рекомендуется следить за своим весом. Поскольку физическая активность в послеоперационный период существенно минимизируется, легко набрать лишний вес, что крайне нежелательно. Для восстановления нормальной микрофлоры организму полезны молочные и кисломолочные продукты, обильный питьевой режим. Мясо и рыба в первые недели после операции употребляться не должны, однако допустимы бульоны и перетертые мясные/рыбные фарши пюре. Лучше отказаться от хлеба и хлебобулочных изделий, отличной их альтернативой могут быть хлебцы, где есть минимум клетчатки и углеводов. Благоприятно организмом воспринимаются овощи (морковь, свекла), бананы, от цитрусовых фруктов лучше отказаться.

В тоже время для иммунизации организму необходим витамин С, который можно черпать из других продуктов питания или потреблять в таблетированном виде, равно как и другие витамины и витаминно-минеральные комплексы. Окончание диеты не должно быть резким. Рекомендуется постепенно расширять рацион. Ни в коем случае не стоит резко срывать на ранее исключенные из рациона продукты. В целом послеоперационная диета не строга, а потому полезно будет следовать уже привычным за несколько месяцев правилам и в последующем. Это пойдет лишь на пользу организму.

Физическая активность после операции по поводу острого холецистита

В последующие 6 недель происходит сращение мышц, на фоне чего остается риск образования спаек и грыж. Категорически запрещается поднимание тяжестей и активные физические нагрузки. В то же время отмечается, что ежедневная ходьба небыстрым шагом по 2-3 километра в послеобеденное время способствует предотвращению спаек. Прописывается лечебная гимнастика. Примечательно, что наилучшее восстановление мышечной ткани происходит у тех лиц, кто ранее вел активный образ жизни и поддерживал свое тело в тонусе.

Спустя несколько месяцев можно возвращаться к умеренным нагрузкам, постепенно дополняя лечебную гимнастику общими упражнениями.

- Совершать пешие прогулки на небольшие расстояния;
- После формирования послеоперационного рубца – посещать бассейн и выполнять несложные физические упражнения;
- Тем, кто ведет активный образ жизни, а также пациентам с лишним весом – носить специальный бандаж.

Источник:

Клинические рекомендации «Острый холецистит». Кодирование по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем: K80.0, K81.0, K82.2
Год утверждения (частота пересмотра): 2021
Возрастная категория: Взрослые
Год окончания действия: 2023
ID: 324

Разработчик клинической рекомендации:

- Общероссийская общественная организация «Российское общество хирургов»

Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ