

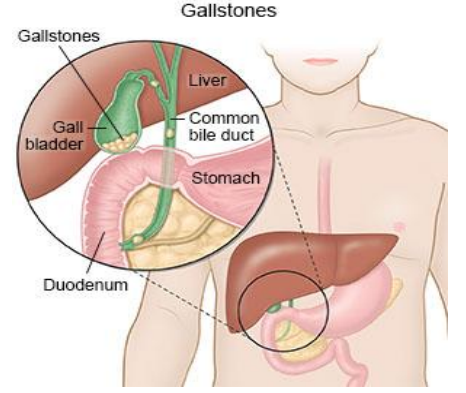
पित्ताशयातील खडे

पित्ताशयातील खडे काय आहेत?

पित्ताशयातील खडे कठोर पदार्थ आहेत जे पित्ताशयामध्ये किंवा पित्त नलिकात बनतात. पित्ताशय आणि पित्त नलिका उदरच्या उजव्या बाजूला यकृत जवळ स्थित आहेत. पित्ताशया पित्त संचयित करते. पित्त अन्नातील चरबी कमी करण्यास मदत करते. पित्ताशयामुळे शरीरातील काही रसायने काढून टाकण्यास देखील मदत होते.

पित्ताशयातील खडे कशामुळे होतात ?

- जेव्हा पित्ताशय योग्यरित्या रिक्त होत नाही तेव्हा पित्ताशयातील खडे तयार होतात. तसेच पित्ताशयातील इतर रसायनापासून तयार होऊ शकतात.
- लठ्ठपणा किंवा शारीरिक हालचालींचा आभाव
- गर्भधारणा
- पित्तांचा एक कौटुंबिक इतिहास
- मधुमेह, सिरोसिस किंवा नॉन अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर रोग सारख्या आरोग्याची स्थिती
- वेगाने वजन कमी होणे
- आतड्यांवरील शस्त्रक्रिया
- विशिष्ट औषधे, जसे की एस्ट्रोजेन, प्रतिजैविक आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करणारी औषधे



लक्षणं

- उलट्या होणे
- आतडे आणि पोट फुगणे
- चिकणमाती रंगाचे मल
- गडद मूत्र

निदान

- पित्ताशयाची सामान्यतः अल्ट्रासाउंड स्कॅन वापरून तपासणी केली जाऊ शकते.

पित्ताशयातील खडे उपचार :

- पोटदुखी शांत करण्यासाठी आणि उलट्या टाळण्यासाठी औषध दिले जाते
- वेदनाक्षामाक औषधे एसीटामिनोफेन सारखी काही औषधे डॉक्टरांद्वारे लिहून दिली जातात.
- पित्ताशयातील खडे काढून टाकण्यासाठी शस्त्रक्रियेची आवश्यकता असू शकते.

पित्ताशयातील खडे प्रतिबंधित करण्यासाठी काय करावे?

- निरनिराळे आरोग्यदायी पदार्थ खावे जसे फळे, भाज्या, पूर्ण धान्य ब्रेड, कमी चरबीयुक्त डेअरी उत्पादने, सोयाबीनचे, चरबीविरहित मांस आणि मासे यांचा समावेश आहे. दिवसा नियमित ठरलेल्या वेळी जेवण्याचा प्रयत्न करा.
- निर्देशानुसार व्यायाम करा
- आपले वजन व्यवस्थापित करा. निरोगी वजनापर्यंत पोहोचणे महत्वाचे आहे. वजन हळूहळू कमी करावे कारण वेगाने वजन कमी होणे पित्ताशयातील खडे तयार होण्याचा धोका वाढवू शकतात.

संदर्भ: मायक्रोमेडेक्स केर नोट्स सिस्टम ऑनलाईन 2.0