

पित्त पथरी

पित्त पथरी क्या हैं?

पित्त पथरी कठोर पदार्थ होते हैं जो पित्ताशय की थैली या पित्त नली में बनते हैं। पित्ताशय की थैली और पित्त नली पेट के दाहिनी ओर, यकृत के पास स्थित होती है। पित्ताशय की थैली पित्त को जमा करती है। पित्त हमारे द्वारा खाए जाने वाले वसा को तोड़ने में मदद करता है। पित्ताशय की थैली शरीर से कुछ रसायनों को निकालने में भी मदद करती है।

पित्त पथरी का क्या कारण है?

- पित्त पथरी पित्ताशय की थैली तब विकसित होती है जब पित्ताशय की थैली ठीक से खाली नहीं होती है। विभिन्न पित्त सामग्री से पथरी बन सकती है। निम्नलिखित जोखिम बढ़ा सकते हैं:
- मोटापा या पर्याप्त शारीरिक गतिविधि नहीं होना
- गर्भावस्था
- पित्त पथरी का पारिवारिक इतिहास
- मधुमेह, सिरोसिस, या गैर-मादक वसायुक्त यकृत रोग जैसी स्वास्थ्य स्थिति
- तेजी से वजन घटाना
- आपकी आंतों की सर्जरी
- कुछ दवाएं, जैसे एस्ट्रोजन, एंटीबायोटिक्स, और कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं

लक्षण

- उल्टी
- आंतों और पेट फूलना
- मिट्टी के रंग का मल त्याग
- गहरा मूत्र

निदान

- आमतौर पर अल्ट्रासाउंड स्कैन का उपयोग करके पित्ताशय की पथरी की पुष्टि की जा सकती है

पित्त पथरी का इलाज कैसे किया जाता है?

- पेट को शांत करने और उल्टी को रोकने में मदद करने की दवा दी जा सकती है।
- दर्द की प्रिस्क्रिप्शन दवाएं जैसे एसिटामिनोफेन।
- पित्ताशय की थैली की पथरी को निकालने के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

पित्त पथरी को कैसे रोकें?

- विभिन्न प्रकार के स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाएं। स्वस्थ खाद्य पदार्थों में फल, सब्जियां, साबुत अनाज की ब्रेड, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद, बीन्स, कम वसा वाले मांस और मछली शामिल हैं। कोशिश करें कि दिन में नियमित भोजन करें। यह आपके पित्ताशय की थैली को खाली करने में मदद करेगा।
- निर्देशानुसार व्यायाम करें।
- वजन प्रबंधित करें। स्वस्थ वजन तक पहुंचना महत्वपूर्ण है। धीरे-धीरे वजन कम करें क्योंकि तेजी से वजन घटाने से पित्त पथरी का खतरा बढ़ सकता है।

संदर्भ: मायक्रोमेडेक्स केर नोट्स सिस्टम ऑनलाईन 2.0

