



راجعت قسم الطوارئ بسبب ألم ناتج عن حصوات المرارة. لم تُظهر فحوصك اليوم مشكلة تستدعي بقاءك في المستشفى الآن. توضّح لك هذه الورقة ما هي حصوات المرارة، وكيف تتعامل معها في المنزل، ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

المرارة كيس صغير تحت الكبد يخزّن العصارة الصفراوية التي تساعد على هضم الدهون. الحصوات كتل صغيرة صلبة تتكوّن داخلها. وإذا سدّت حصة مخرج المرارة، قد تشعر بألم قوي في أعلى البطن من الجهة اليمنى أو في وسطه، غالباً بعد وجبة دسمة. وقد ينتشر الألم إلى الظهر أو الكتف الأيمن، وعادةً يهدأ خلال ساعات.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- تناول وجبات أصغر، واختر أطعمة قليلة الدهون، وتجنّب المقلبات والأطعمة الدسمة جداً.
- اشرب الماء بكثرة.
- استرح عندما تشعر بالألم، وقد تفيد كمادة دافئة على البطن.
- دوّن متى يحدث الألم وماذا أكلت قبله، لتعرضه على طبيبك.

المتابعة

الأدوية

- لتخفيف الألم يمكنك تناول الباراسيتامول ما لم يمنعك الطبيب، واتّبِع تعليمات العبوة أو الطبيب.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو كنت حاملاً.
- تناول أي دواء آخر أعطي لك كما وُصف تماماً.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع إلى أسبوعين.
- اسأل عن تحويلك إلى جراح، فاستئصال المرارة عملية شائعة إذا تكرّر الألم.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم يستمر أكثر من بضع ساعات أو يزداد سوءاً
- حُمى أو قشعريرة أو رجفة
- اصفرار الجلد أو بياض العينين
- بول داكن أو براز فاتح بلون الطين
- قيء لا يتوقف أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل
- ألم شديد يمتد إلى الظهر مع قيء

