**Реабилитация пациентов с желчнокаменной болезнью**

Амбулаторно- поликлинический :

- соблюдение диеты (Исключается высококалорийная, богатая холестерином пища, копчености, тугоплавкие жиры, раздражающие приправы) Прием пищи каждые 3-4 часа, исключать длительные периоды голодания, выпивать достаточное количество жидкости за сутки. Включить в рацион пищевые волокна.

- лечебная гимнастика , дыхательная гимнастика ;

- лазеротерапия;

-магнитотерапия;

- КВЧ- терапия;

- климатотерапия;

- приём минеральной воды;

- бальнеолечение (жемчужные ванны с хвойным экстрактом, пароуглекислые ванны);

Санаторно- курортный:

- г.Ессентуки;

- Санаторно-курортный комплекс Металлург;

- озеро «Шира»

Санатории вне обострения ( в период ремисиии)



Превентивный этап – это борьба с факторами риска:

- женский пол;

-пожилой возраст;

- ожирение и высококалорийное питание ;

- малоподвижный образ жизни;

- резкое похудание, агрессивные диеты ;

-прием некоторых медикаментов ;

- заболевания печени

Этап метаболической реабилитации

Санаторно- курортный

Амбулаторно- поликлинический

Превентивный

Реабилитация включает в себя 5 этапов:

**Желчнокаменная болезнь** (ЖКБ) - это заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках образуются камни.

Этап метаболической реабилитации :

Рекомендуется употреблять умеренно калорийную пищу, питаться небольшими порциями, но часто (5-6 раз в день через 2-3 часа).
Рацион следует строить следующим образом:
-увеличить объем пищевых волокон за счет овощей, зелени, отрубей, дикого риса и т.д.;

-уменьшить количество жира – из мяса следует выбирать курицу, индейку, кролика и телятину, молочные продукты с пониженной жирностью и нежирные виды рыбы;

-отказаться от копченностей, жареного, мучных изделий и сладостей.
Для контроля за весом тела и его снижения при необходимости следует придерживаться умеренной физической активности на регулярной основе.

Заниматься ЛФК и дыхательной гимнастикой

Стационарный этап :

- хирургическое удаление желчного пузыря ;

- препараты урсодезоксихолевой и хенодезоксихолевой кислот;

-спазмолитики;

-препараты, блокирующие холинорецепторы (расслабляют гладкую мускулатуру пузыря и протоков);

-анальгетики;

Стационарный