**Реабилитация пациентов с желчнокаменной болезнью**

Красноярск 2022

**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

**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);

**Ковальчук Д.А группа 309-9**

**Этап метаболической реабилитации**

**Санаторно- курортный**

**Амбулаторно- поликлинический**

**Стационарный**

**Превентивный**



**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

**Реабилитация включает в себя 5 этапов:**

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

**Стационарный этап:**

* Хирургическое удаление желчного пузыря;
* Препараты урсодезоксихолевой и хенодезоксихолевой кислот;
* Спазмолитики;
* Препараты, блокирующие холинорецепторы (расслабляют гладкую мускулатуру пузыря и протоков);
* Анальгетики;