**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

Печень вырабатывает желчь, которая скапливается в пузыре и участвует в перевари­вании пищи, в основном рас­щепляет жиры. Так что, если пузырь удален, желчь-то все равно будет продолжать выра­батываться. И после операции функции отсутствующего орга­на частично возьмут на себя желчевыводящие протоки. Вот вам и ответ на вопрос - почему **без пузыря можно жить долго и счастливо, почти ни в чем себе не отказывая.**

… ап­течку. К сожалению, человеку без желчного пузыря придется завести аптечку и постоянно носить ее с собой.

Вы пришли в гости, а вам пред­лагают жареную картошку, да с солеными огурчиками, да с луч­ком! Вот тут-то аптечка и пригодится.

**Стандартный набор лекарств:**

* ферментные препараты (фестал);
* гепатопротекторы (карсил,аллохол);
* спазмолитики (но-шпа);
* обезболивающее (баралгин).

Если «переусердствовали» за столом, примите по таблетке фестала и карсила. При тошно­те, болезненности - но-шпу и баралгин. И следующие два - три дня - жесткая диета (в пер­вый день лучше и вовсе пого­лодать, только пить воду с су­хариками).

Два раза в год, весной и осе­нью, пейте по месяцу ЛИВ-52 по таблетке два раза в день.

Российские врачи создали специальный комплекс гимнас­тики, который улучшает работу печени независимо от того, есть желчный пузырь или его нет. Каждое упражнение нужно по­вторить десять раз. Делать этот комплекс можно не ранее чем через полгода после операции и только тогда, когда с пищеваре­нием все в порядке.

**Лежа на спине:**

1. Руки положите на область печени. Вдохните, выпячивая живот, а затем - выдохните.

2. Руки вдоль туловища. Со­гните, а затем разогните левую ногу, не отрывая пятку от ков­рика. Повторите упражнение другой ногой.

3. Ноги согнуты. Вдох, вып­рямите одну ногу вверх - выдох, опустите в исходное положение - вдох. То же другой ногой.

4. Ноги согнуты в коленях. Опускайте их то вправо, то вле­во.

5. Согните ногу и подтяните колено к груди - выдох. Разог­ните ногу - вдох. То же другой ногой.

6. Ноги выпрямлены. Руки вверх - вдох, согните ноги, об­хватите их руками и поднимите голову - выдох.

**Лежа на боку:**

7. Одну руку заведите под голову, другую положите на живот, вдох - живот выпячива­ется, выдох - опускается.

8. Ноги согнуты, одна рука - под головой, другая - впереди. Выпрямите ногу назад - вдох, подтяните к груди - выдох.

9. Поднимите ногу и руку - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделайте, лежа на другом боку.

Фитотерапевты разработали универсальный сбор, которым рекомендуют пользоваться при всех печеночных неполадках.

Подходит он и тем, кому удали­ли желчный пузырь (в этом слу­чае перед применением надо посоветоваться с врачом, так как дозировка и длительность курса могут быть изменены в зависи­мости от состояния). Это замечательное средство устранит спазм желчевыводящих прото­ков, уничтожит микробов и про­стейших, вызывающих воспа­ление, ускорит регенерацию по­врежденных тканей печени.

* Бессмертник песчаный (соцветия) - 2 части.
* Календула лекарственная (цветки) - 2 части.
* Барбарис обыкновенный (луб) - 1 часть.
* Одуванчик лекарственный (корень) - 1 часть.
* Подмаренник обыкновенный (трава) - 2 части.
* Береза повислая (лист) - 1 часть.
* Укроп душистый (плоды) - 2 части.

Одну столовую ложку смеси (с верхом) высыпьте в стеклян­ную или фарфоровую кружку объемом 300 мл. Залейте стака­ном кипяченой холодной воды. Настаивайте один час, затем поставьте на кипящую водяную баню и держите 30 минут под закрытой крышкой. Снимите, процедите и пейте по 1/3 стака­на три раза в день за полчаса до еды. Курс - 2 месяца. Сделайте перерыв на две недели; затем - повторите лечение.

* Нельзя поднимать и но­сить тяжести.
* Нельзя вести малоподвиж­ный образ жизни и подолгу си­деть, сгорбившись.
* Нельзя заниматься «удар­ными» видами спорта (бокс, каратэ и пр.).
* Нельзя злоупотреблять га­зированными «химическими» напитками (кола, фанта, спрайт и т. д.), особенно расфасован­ными в железные банки.
* Нельзя проводить какие- либо чистки печени.
* Нельзя медлить с похода­ми в туалет «по большому».
* Нельзя одновременно пить алкоголь и закусывать жирной пищей.
* Нельзя ни переедать, ни позволять себе испытывать чув­ство голода.
* Нельзя принимать силь­ные желчегонные препараты без консультации с врачом.
* Нельзя резко менять при­вычное меню (садиться на «ра­дикальные» диеты).



Перечень использованных материалов:

1. <http://posle50.com/posledsviya-udaleniya-zhelchnogo-puzyrya.html>
2. <http://pishhevarenie.com/zabolevanie-zhelchnogo/zhizn-posle-udaleniya-zhelchnogo-puzyrya-mozhet-byt-polnotsennoj/>
3. <http://zhelchnyi-puzyr.ru/udalenie/posledstviya/>
4. <http://holit.ru/holit/zhizn-posle-kholetsistektomii>
5. <http://vseoperacii.com/zhkt/zhelchnyj-puzyr/zhizn-posle-udaleniya.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова