

# Mali vodnik pri žolčnih kamnih

## **ROWAchol<sup>®</sup>**



12/2016

**ROWA<sup>®</sup>**

 **farmedica**  
vaš partner pri zdravju

## Vsebina

Žolč - zlato rumeni prebavni sok	3
Žolčnik - zbiralna vrečka žolča	3
Žolčni kamni - kadar se žolč "zgosti"	4
Težave - kadar žolčni kamni niso nemi	5
Načini zdravljenja pri težavah z žolčem	6
Rowachol - naravno zdravilo dopolnjujočih se učinkov	8
Praktični primeri uporabe zdravila Rowachol	10
Diete pri žolčnih težavah	11

## Žolč - zlato rumeni prebavni sok

Žolč nastaja v jetrih in je izloček jetrnih celic (hepatocitov). Sestavljen je iz vode, žolčnih kislin in soli, elektrolitov, mucinov, žolčnih barvil ter holesterola. Je edini prebavni sok, ki ne vsebuje encimov. V jetrih ga vsak dan nastane med 800 in 1000 ml.

Žolč se zbira v žolčniku, ki leži pod jetri. Pri zdravih ljudeh se žolč med obroki kopiči v žolčniku, kjer se zaradi vsrkavanja vode koncentrira, po obrokih pa se izlije v dvanajstnik. Nužen je za presnovo maščob in pomaga prebavljati nekatere vitamine. Odgovoren je tudi za odstranjevanje nekaterih odpadnih snovi iz telesa. Temno zelen je v žolčniku zaradi žolčnega barvila biliverdina, v žolčevodih pa zaradi žolčnega barvila bilirubina dobiva zlato rumeno barvo.

## Žolčnik - zbiralna vrečka žolča

Žolčnik ali žolčni mehur je votel organ hruškaste oblike, v katerem se skladišči v jetrih nastajajoč žolč. Dolg je 7 do 10 cm in je temno zelene barve. To barvo mu daje vsebina (žolč) in ne tkivo samo. V žolčniku se žolč shranjuje in zgošča. Ko v dvanajstnik vstopi hrana, ki vsebuje maščobe, spodbudi krčenje žolčnika in s tem izpraznitev žolča v dvanajstnik. Žolč v dvanajstniku razprši maščobe v majhne kapljice. S tem se poveča površina, kjer lahko delujejo encimi za razgradnjo maščob (lipaze).



## Žolčni kamni - kadar se žolč "zgosti"

Žolčni kamni največkrat nastanejo, kadar se vsebnost žolčnih kislin manjša, količina holesterola pa povečuje. Del holesterola zato kristalizira in se odlaga v žolčniku ali žolčevodu. Iz kristalov pričnejo nastajati žolčni kamni. Lahko merijo od nekaj mm do nekaj cm in imajo kristalno zgradbo. Drobne kamne imenujemo tudi "žolčni pesek".

Žolčni kamni se pogosteje pojavijo pri ženskah kot pri moških. Vzroki za nastanek žolčnih kamnov so različni, predvsem pa na njihov nastanek vplivajo: hormoni, starost, debelost, neustrezna prehrana in dednost. Pri večini ljudi so žolčni kamni "nemi" in ne povzročajo zaznavnih težav.



Asimptomatski ali nemi	Težav ne zaznamo.
Simptomatski	Prisotnost krčev, bolečin, slabost, bruhanje, zgagi podobni simptomi.

## Težave - kadar žolčni kamni niso nemi






Posledice premikanja žolčnih kamnov so krči ali kolike, ki nastanejo, ko se žolčni vodi ali žolčnik nenadno raztegnejo in trenutek kasneje močno skrčijo, ker želi telo odstraniti nastalo oviro - žolčni kamen.

To je vzrok za močno bolečino, ki prešine telo v predelu žolčnika pod desnim rebrnim lokom. Pogosto izžareva tudi v trebuh in desno ramo. Krči običajno trajajo nekaj minut (15-30), lahko pa tudi več ur. Ko se kamen premakne, bodisi zdrsne nazaj v žolčnik ali pa naprej v skupni žolčevod, bolečina popusti.

Kadar trajajo bolečine več kot 6 ur brez prekinitve, je potrebna takojšna medicinska pomoč, saj gre lahko za resen zaplet. Spremljata ga lahko tudi povišana telesna temperatura in mrzlica.

Kadar žolčni kamni prehajajo iz žolčnika v žolčevod in ga delno ali popolnoma zamašijo, se pojavijo bolečine v napadih. Zaznavamo jih pod desnim rebrnim lokom, lahko pa se širijo tudi v hrbet ali v žličko. Spremlja jih lahko slabost ali bruhanje. Tudi tu velja, da kadar trajajo bolečine več kot 6 ur brez prekinitve, je treba poiskati takojšno medicinsko pomoč.

### Bolečine v žlički in/ali pod desnim rebrnim lokom

-  Slaba prebava
-  Slabost, bruhanje
-  Napenjanje, spahovanje
-  Bolečine pod desnim rebrnim lokom
-  Krči ali kolike

Ljudje, ki imajo sicer prisotne žolčne kamne, nimajo pa izraženih težav, ne potrebujejo zdravljenja oz. zdravnik presodi, ali je le-to potrebno. Pri izbiri načina zdravljenja upošteva številne dejavnike, kot so mesto kamnov, velikost, število in sestava.

## Načini zdravljenja pri težavah z žolčem



### **Vnetje žolčnika**

Za lajšanje bolečin uporabljamo zdravila proti krčem (spazmolitike) in protibolečinska zdravila (analgetike). Če zdravnik presodi, da je prisotna bakterijska okužba, pa nam predpiše antibiotik.

### **Prisotnost simptomatskih žolčnih kamnov**

Osnovno zdravljenje predstavlja kirurška odstranitev žolčnih kamnov, včasih tudi žolčnika, saj s tem zmanjšujemo možnost nastajanja novih kamnov in ponovnega vnetja žolčnika.

**Kirurško odstranitev** lahko nadomešča zunajtelesno drobljenje z udarnimi valovi, vendar le pri izbranih bolnikih, npr. kadar operacija predstavlja preveliko tveganje za bolnika zaradi drugih sistemskih ali lokalnih obolenj, oz. v primeru, da bolnik odklanja kirurški poseg.

**Nekirurško zdravljenje** se uporablja redkeje. V poštev pride le pri izbranih bolnikih s holesterolskimi kamni. Za raztapljanje uporabljajo žolčne kisline.

**Za preprečevanje nastajanja** novih žolčnih kamnov, kot pomoč pri raztapljanju obstoječih in za učinkovito blažitev simptomov se uporablja zdravilo naravnega izvora Rowachol.

Pri žolčnih kamnih ni priporočljivo jemati zdravilnih rastlin, ki vsebujejo izključno grenčine (pegasti badelj, artičoka). Te namreč le pospešujejo tvorbo žolča in njegovo izločanje skozi žolčna izvodila v dvanajstnik. Pri tem lahko povzročijo zamašitev žolčnih izvodil in povečajo tveganje za nastanek vnetij.

**POMEMBNO!** Kamni oz. droben pesek se po odstranitvi kamnov in žolčnika lahko ponovno tvorijo v skupnem žolčevodu. Rowachol lahko periodično enkrat do dvakrat letno nekaj tednov uporabljamo kot pomoč pri preprečevanju njihovega ponovnega tvorjenja ali kot pomoč pri umiritvi simptomov po operaciji. Pri slednjih jemljemo Rowachol do umiritve simptomov.

## Rowachol® - naravno zdravilo dopolnjujočih se učinkov za zdravljenje in lajšanje žolčnih motenj

Rowachol mehke želatinaste kapsule vsebujejo mešanico terpenov pinena, kamfena, cineola, mentona, mentola, borneola in olivno olje.

### Kako deluje Rowachol®

- Blaži težave in se uporablja kot dodatek pri zdravljenju žolčnih kamnov ter vnetjih žolčnika.
- Znižuje prenasičenost žolča in vpliva na raztapljanje žolčnih kamnov.
- Preprečuje nastajanje novih žolčnih kamnov po operativni odstranitvi starih.
- Povečuje nastajanje žolča v jetrih.
- Preprečuje nastajanje žolčnih kamnov po predhodni odstranitvi starih.
- Pospešuje izločanje žolča iz žolčnika.
- Omili intenzivnost krčev žolčnika in žolčnih izvodil.
- Zmanjša nastajanje holesterola v jetrih.
- Učinkovit je proti bakterijam, zato deluje protivnetno pri vnetjih žolčnika in žolčnih izvodil.

Rowachol je varno zdravilo, ki ga uporabniki dobro prenašajo. Omogoča enostavno odmerjanje in ne draži želodčne sluznice.

**POMEMBNO!** Zdravilo vzpostavlja ravnovesje v žolčnem sistemu na naraven način in razen zelo redkih preobčutljivostnih reakcij nima znanih neželenih učinkov.



## Odmerjanje

Odrasli in otroci,  
starejši od 14 let

3-krat dnevno 1-2 kapsuli  
pol ure pred obrokom

Zdravilo Rowachol jemljite peroralno z nekaj tekočine. Kapsul ne smete pregrizniti. Začetek delovanja zdravila Rowachol je zaznaven v 2-3 dneh jemanja. Jemljite ga še nekaj dni po prenehanju zaznavanja simptomov. Za doseganje učinka raztapljanja žolčnih kamnov jemljite zdravilo neprekinjeno 6-12 mesecev.

## Nosečnice in doječe matere

Čeprav klinične študije ne poročajo o teratogenih učinkih, uživanja kapsul Rowachol v prvem trimesečju nosečnosti ne priporočamo. Prav tako odsvetujemo jemanje kapsul Rowachol doječim materam, čeprav v strokovni literaturi ni podatkov o prehajanju zdravila v mleko.

**Žolčnih kamnov ne zdravite sami, dokler niste opravili pregleda pri specialistu in jemljite zdravilo v tem primeru šele po posvetu z zdravnikom.**



Rowachol je na voljo v lekarnah brez recepta.

## Praktični primeri uporabe zdravila Rowachol

### Samostojno zdravljenje z zdravilom Rowachol

- Za uspešno preprečevanje nastajanja novih žolčnih kamnov po odstranitvi starih in za umirjanje simptomov po operaciji (npr. postholecistektomičnega sindroma).
- Za raztapljanje žolčnih kamnov oz. žolčnega peska v žolčniku in žolčnih izvodilih.
- Za lajšanje težav (krči, napihnjenost, slabost) po mastnih, beljakovinskih obrokih.
- Za uravnavanje mejne vrednosti skupnega holesterola (mejna vrednost je 5 mmol/l).

### Podporno zdravljenje z zdravilom Rowachol

- Pri vnetjih žolčnika in žolčnih izvodil, ker deluje protibakterijsko.
- Pri krčih gladkega mišičja žolčnih izvodil, ker sprošča gladko mišičje in zmanjša pogostnost krčev.
- Pri raztapljanju holesterolskih žolčnih kamnov ob terapiji z žolčnimi kislinami.

Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom: Farmedica, d.o.o.,  
Leskoškova 12, Ljubljana, 01/524-02-16, [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si).

Zdravilo proizvaja: Rowa Pharmaceuticals Ltd., Irska

## Diete pri žolčnih težavah

Pri bolnikih z žolčnimi kamni skušamo v obdobju brez težav z ustrezno prehrano preprečiti pretirano krčenje žolčnika in s tem premikanje kamnov. Prisotnost žolčnih kamnov pogosto spremlja tudi vnetje žolčnika, kar posredno povzroča motnjo v prebavi maščob. Hrana naj bo zato čim manj mastna, izogibati se je treba ocvrtim, težko prebavljivim jedem in jedem, ki napejajo.



Pri napadu žolčnih kolik je priporočljiva stradalna oziroma postalna dieta s tako imenovano čajno pavzo.



### **Dovoljena živila**

- kruh (črn, ržen, polnozrnat, graham)
- riž
- testenine brez jajc
- stročnice v manjših količinah (dobro kuhane, pretlačene)
- pusto meso
- posneto mleko
- zelenjava (kuhana ali surova)
- sadje in kompoti
- pecivo z malo maščobe
- sladkor, med



### **Prepovedana živila**

- mastno meso, slanina, mastne ribe
- jajčni rumenjaki
- polnomastno mleko, smetana, majoneza
- ocvrte jedi
- vsa peciva in torte z veliko maščobe in jajc
- suho sadje, lešniki, orehi, mandeljni
- ostre začimbe
- konzervirana živila

## Dieta po operaciji

Bolniki z operativno odstranjenim žolčnikom imajo lahko v prehodnem obdobju (nekaj tednov) težave z napenjanjem po jedi in z driskami, zlasti če je hrana mastna. V tem obdobju priporočamo strožjo dieto brez vsebovanih maščob.



### Pogrinjek

Dan lahko začnemo s svežim sadjem v manjših količinah in z mlečnimi jedmi (jogurt, manj mastni sir). Kruh naj bo star en dan.

Glavni obrok naj vsebuje nemastno mesno juho ali zelenjavno juho iz dobro prekuhanih in pretlačenih stročnic. Temu naj sledi meso (perutnina, govedina, teletina, nemastne ribe), pripravljeno z malo maščobe. Za prilogo lahko izberemo kuhano korenje, cvetačo, bučke, špinačo ali por.

Preprosta sladica naj bo nemastno pecivo ali kompot iz kuhanega sadja. Pozno popoldanski obrok si sestavimo iz zgoraj omenjenih jedi.

## Varovalna dieta

Obdobju s strogo izbrano hrano brez maščob naj sledi manj stroga dieta. V obroke postopoma vpeljujemo maščobe (olje, maslo, margarina), izogibati pa se moramo kavi, pravemu čaju, kakavu, oreščkom, gorčici, klinčkom, gaziranim pijačam in močnim začimbam.



### Pogrinjek

Zjutraj si pripravimo žitarice z mlekom ali jogurtom. Mlečne izdelke lahko kombiniramo tudi s svežim sadjem. Da si bolnik hitreje opomore, svetujemo nekoliko več maščob, ki jih lahko vključimo v pripravo glavnega obroka. Mesnemu obroku (perutnina, govedina, teletina, nemastne ribe) lahko dodamo svežo (solate) ali kuhano zelenjavo. Stročnice in zelnice (zelje, ohrovt, brstični ohrovt) priporočamo le, če bolnik po tovrstni hrani nima težav.

Sladice naj bodo enostavne z nekaj več ogljikovimi hidrati in maščobami, brez kakava, kave in oreščkov. Zvečer si pripravimo lahek obrok žitaric in mleka ali svežega sadja.

## Brezplačne dodatne informacije

Za dodaten nasvet pri reševanju prebavnih težav smo za vas pripravili brezplačne knjižice.

### Mali vodnik pri bolečinah v mišicah in sklepih Polnovredni sokovi za zdravo življenje

Naročite jih lahko:

- po elektronski pošti na naslov [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)
- po telefonu na številko (01) 524 02 16 (vsak dan med 8. in 16. uro) ali
- po pošti na naslov Farmedica, d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

**Z veseljem vam jih pošljemo brezplačno!**

Več informacij in nasvetov za zdravo življenje vam je na voljo na naslednjih spletnih straneh:  
**[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si) in [www.avogel.si](http://www.avogel.si).**



Vsak, ki prebral kaj o žolčnih je kamnih in ni bil deležen še znakov alarmnih, tak naj bo srečen, da žolčnik miruje, ne da za hrbtno kak krč načrtuje. Veliko med kamni je tihih in nemih, tako sploh ne sanjaš o kakšnih problemih. Pogosto prikrade se kamen tedaj, ko ženska zanosi svoj otročaj. Takrat že peskovnik si žolčnik gradi, da dete gradilo potičke bo tri. Tedaj se borovec dehteči oglasi, "Žolčnik, kaj rabiš ti kaj pomoči?"

Nekaj od mene in drugih dobiš, prej pa vse v olju od oljke stopiš." Terpene poslal bom: mono, di, tri, z njimi pa vsakdo naj kamne stopi. Trikrat na dan jih je treba vzeti, vedno po dve in dve perli prešteti. Madžarom, recimo, to sploh ni hudo, s salamo postrežejo jih Ogrsko. Se niso sprijaznili z žolčnikobolom, raje pobrateni so z Rowacholom.

*Napisala: Andreja Jelovšek*



**Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom:**

Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana  
T: (01) 524 02 16

**E-pošta: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)**

**Spletna stran: [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)**

**Proizvajalec zdravila:** Rowa Pharmaceuticals Ltd., Irska