

SAPIKIVID

## Sapikivid

Maksast mööda sapijuha peensoolde liikuv sapp aitab kaasa rasvade seedimisele. Osa sapist koguneb sapipõide. Sapipõiest soolde vabaneb sapp suurema rasvasisaldusega toidu söömisel.

Sapikivid on sapipõies tekkivad tihke aine kogumikud. Sapikivide teke on seotud sapi koostise muutumisega ning ka sapipõie nõrga kokkutõmbetõuga.

## Sapikivide tekkimise riskitegurid

Sapikivide tekke soodustajateks on liigne kehakaal ja pärilikkus.

## Sümptomid

Suur osa sapikividest ei põhjusta valu - need on "tummad" kivid. Osa sapikivisid võib anda tugevaid kõhuvalu hoogusid, iiveldust ja oksendamist. Vaevuste tekkimine on tavaliselt seotud rasvarikka toidu söömisega. Sapipõie kaela või sapijuhasse liikunud kivi võib anda ägeda sapipõie põletiku, raske maksa- või kõhunäärme haiguse.

## Soovitused enne operatsiooni

Et kokkulepitud operatsiooni aja ootamine mööduks võimalikult väheste vaevustega, on soovitatav järgida dieeti.

- Hoiduge rasvasest ja praetud lihast; vähendage vürtse.
- Mitte süüa šokolaadi.
- Piirata gaase tekitavaid sööke: kapsaid, õunu, värsket leiba.
- Oakohvi ja kanget teed juua minimaalselt.
- Suitsetamisest ja alkoholist on parem loobuda.
- Sobivad keedetud ja hautatud tailiha, kala, köögiviljad, lahja kohupiim ja jogurt, sai.
- Süüa väikeste koguste kaupa.

Tugeva valuhoo korral, kollasuse tekkimisel pöörduda kiiresti perearsti poole või kutsuda kiirabi.

## Sapikivide operatsioon

"Tummade" kivide ravi vajalikkuse üle otsustab arst. Kindlasti vajavad ravi vaevusi andvad sapikivid. Kõige enam kasutatav ravi sapikivide korral on sapipõie laparoskoopiline eemaldamine. Nelja paarisentimeetrise lõike kaudu viiakse kõhuõõnde videokaamera ja instrumendid. Sapipõie juha ja arter suletakse ning lõigatakse läbi. Sapipõis koos kividega vabastatakse ja võetakse kõhuõõnest välja.

Sapikivide operatsiooni korral tulla haiglasse päev enne operatsiooni, et teostada vajalikud uuringud. Operatsioon toimub üldnarkoosis. Püsti tõusta ja kõndida võib juba operatsioonipäeva õhtul. Nahaõmblused eemaldatakse hiljem polikliinikus. Mõne aja pärast jäävad kõhule vaevu märgatavad armid.

## Paranemine

Operatsiooni järgselt tuleb paar nädalat vältida suuremat pingutust ja raskuste tõstmist. Kuna maks toodab sappi endiselt, siis toidu seedimine toimub samuti kui varem. Kahel esimesel nädalal pärast operatsiooni kehtivad samad soovitused toitumise osas, mis enne operatsiooni. Seejärel võib menüüd tasapisi rikastama hakata. Sobivad söögid leiab igaüks ajapikku endale ise, suuri erinevusi sapipõiega ja sapipõieta inimeste toidulaua vahel olla ei tohiks.

Koostajad: dr. Margot Peetsalu, Marika Tammaru