

طبيب: 80% من حصوات المرارة "صامتة".. وهذه الفئات الأكثر عرضة للإصابة

25 يونيو، 2026



كشف الدكتور جابر القحطاني، المختص في العقاقير والنباتات الطبية، أن حصيات المرارة والقنوات المرارية تُعد من المشكلات الصحية الشائعة، خصوصًا بين النساء، مشيرًا إلى أن نحو 20% من البالغين في المجتمعات الغربية قد يُصابون بها في مرحلة ما من حياتهم. وأوضح أن تطور الفحوصات بالموجات فوق الصوتية أسهم في

زيادة اكتشاف الحالات، لا سيما أن معظم الحصوات لا تظهر عبر الأشعة السينية التقليدية.

وأوضح القحطاني أن نحو 80% من المصابين لا تظهر عليهم أعراض واضحة، وتُعرف حالتهم بـ"الحصى الصامتة"، إلا أن هذا الصمت قد لا يستمر طويلاً، إذ يمكن أن تتطور الحالة إلى آلام ومغص في البطن واضطرابات في وظائف الكبد والمرارة والبنكرياس، ما يستدعي التدخل الطبي للتشخيص والعلاج.

وأشار إلى أن عدة فئات تُعد أكثر عرضة للإصابة بحصوات المرارة، من بينها المصابون بالسمنة المفرطة، والنساء الحوامل نتيجة التغيرات الهرمونية، ومرضى السكري، ومرضى تليف الكبد والالتهابات الكبدية المزمنة، إضافة إلى المصابين بالتهاب القولون التقرحي المزمن ومن خضعوا لاستئصال جزء من الأمعاء.

وللحد من خطر تكوّن الحصوات، نصح القحطاني بتقليل استهلاك السكريات والدهون واللحوم الحيوانية والأطعمة المقلية والمشروبات الغازية والمواد المحتوية على الكافيين، مشيراً إلى أهمية اتباع نظام غذائي متوازن. كما أوصى بتناول عصير التفاح الخالص وعصير الكمثرى، وذكر أن البنجر مفيد للكبد، إضافة إلى تناول زيت الزيتون مع عصير الليمون ضمن الممارسات الغذائية التي يراها داعمة لصحة المرارة.