

من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الأونة الأخيرة

القولون العصبي .. السهل الممتنع

متلازمة القولون العصبي من الأمراض التي شغلت الكثير في الأونة الأخيرة، وحسب الإحصائيات الحديثة فإن (40%) من الناس مصابين بالقولون العصبي ويعانون من أعراضه العديدة والمزعجة، وهذه الأعراض أثارت جدل واسع بين الأطباء والمتخصصين والمصابين به كذلك، والسبب في ذلك لأن أعراض متلازمة القولون العصبي معقدة وتشمل طيف واسع من الأعراض التي تختلف من مريض إلى آخر بدون أي تفسير علمي، ولهذا اصطلح على تسميه «متلازمة» وليس مرض، والأعراض العامة للقولون العصبي تتراوح بين الاضطرابات المعوية والغازات وانتفاخ البطن وأصوات القرقرة المستفزة إلى الإمساك أو الاسهال أو كليهما معا.. والمشكلة الأكثر إزعاجًا في القولون العصبي تراقف أعراض مع مشاكل نفسية كالشعور بالضيق النفسي والتوتر والقلق والاكتئاب ونوبات الخوف والفرق التي تصيب بعض المرضى، كما قد تتطور هذه الأعراض عند البعض إلى الوسواس القهري وبالتالي إدمان استخدام الأدوية النفسية المهدئة، ورغم أن أعراض القولون العصبي لا تسبب مضاعفات خطيرة على حياة المصاب به، إلا أن للقولون العصبي تأثيرات على معدل الحياة ومستوى الإنتاجية سواء في الدراسة أو العمل، لذلك يعد القولون العصبي ثاني أشهر أسباب التغيب عن العمل بعد الزكام.

– ما هو القولون؟..
القولون هو اسم للأمعاء الغليظة والتي تمتد علوا من أسفل الجهة اليمنى في التجويف البطني إلى ما تحت الأضلاع، ثم عرضا إلى الجهة اليسرى، ثم نزولا إلى أسفل الجهة اليسرى في الحوض، وتتكون من مجموعة عضلات دائرية وطولية تنقلص بصورة منتظمة، بحسب ما يصلها من نبضات عصبية عن طريق الجهاز العصبي غير الإرادي، وبحسب كمية ونوعية الطعام.

– ما هو القولون العصبي؟..
متلازمة القولون العصبي يسمى بالإنجليزية (Irritable Bowel Syndrome) ويطلق عليه مصطلحات عدة منها القولون المتأثر والقولون المتشنج وتهيج القولون ولكنه مشهور باسم القولون العصبي من

الأشعة الطبية ..بين المنافع والأضرار

أكدت دراسة حديثة أن أجهزة الأشعة الطبية إلى حد كبير آمنة، ويكمن الضرر فقط في التعرض المتكرر والمتقارب لها. ودعا الخبراء المرضى إلى تسجيل تاريخ التعرض للصور الشعاعية، لتجنب التعرض المتكرر والتقارب للأشعة.

وعلى الرغم من ذلك ما زال يتجنب البعض التعرض للأشعة السابقة كانت قد ربطت بين زيادة استخدام التصوير الشعاعي والإصابة بالسرطان. وشككت دراسة حديثة من جامعة لويولا الأميركية في ولاية شيكاغو في صحة هذه الدراسات. وأكدت أن جسم الإنسان قادر على إصلاح الأضرار الناجمة عن الجرعات الصغيرة الصادرة من أشعة الصور الطبية.

وبرأي العلماء فوائدها استخدام الأشعة في الفحوصات الطبية تفوق أضرارها، شرط عدم الإفراط في ذلك. فمقدار ومدة التعرض للأشعة الصناعية يلعبان دورا في تحديد الضرر على الإنسان، لذا ينصح الخبراء بتسجيل تاريخ التعرض للصور الشعاعية، وذلك لتجنب التعرض المتكرر والتقارب للأشعة. أما الحامل فعليها تجنب الصور الشعاعية طوال فترة الحمل.



نصائح مفيدة للحصول على جسم مشدود

يستطيع الإنسان أن يحصل على جسم مشدود باتباع بعض النصائح التي قد تكون مفيدة لدى الرجال والنساء وبعد إبقاء البطن مشدودا أثناء المشي في البيت أو في المكتب أو في الشارع لتدريب عضلات المعدة من أهم هذه النصائح. كما أن ممارسة رياضة العدو أو السباحة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع تساعد في ذلك أيضا. ويساعد التسخين قبل ممارسة الرياضة لمدة 10 أو 15 دقيقة على تدفق كمية أكبر من الأوكسجين إلى العضلات. كما أن رفع الأثقال الخفيفة ينشط عملية حرق الدهون، ويسهل العضلات.

إضافة إلى أن تناول الفرد طعام صحي لكن بربع الكمية التي اعتاد على تناولها يساعد كثيرا بالحصول على جسم مشدود وصحي .



التي تحيط بالقولون (الأمعاء الغليظة) تكون غير طبيعية حيث تكون حركة هذه العضلات عشوائية وسريعة جدا وعندها يكون البراز مائي وبالتالي يعاني المريض من الإسهال (Diarrhea) وذلك لأن الطعام لم يأخذ وقته الكافي في الأمعاء الغليظة حتى يتم امتصاص الماء منه، وقد تكون حركة العضلات بطيئة جدا وعندها يكون البراز صلب وبالتالي يعاني المريض من الإمساك (Constipation)، وذلك لأن الطعام قد أخذ وقتا طويلا في القولون مما جعل امتصاص الماء كثيرا.

سبب تسمية القولون العصبي: على الأرجح فإن الحركة الغير طبيعية والتقلصات العصبية لجدران القولون هي السبب في تسمية القولون العصبي بهذا الاسم وليس بسبب الحالة النفسية والعصبية التي ترافق مريض القولون العصبي كما يعتقد عامة الناس.

– ما هي نسبة انتشار القولون العصبي؟..
لا توجد أرقام دقيقة ولكن من المعروف أن متلازمة القولون العصبي منتشرة جدا وتقدر بعض الإحصائيات أن القولون العصبي يصيب 20% من أي مجتمع وخصوصا المجتمعات الغربية، والنساء أكثر عرضة لهذا المرض

في الكثير من المرضى تتمثل في

■ هناك علاقة وطيدة

بين الحالة النفسية

والمرض وهو يصيب

على الأغلب مرضى

الاكتئاب

باستخدام العلاجات والأدوية النفسية.

كذلك قد تظهر بعض الأعراض الغربية عند نسبة لا بأس بها من المصابين بالقولون العصبي، ومن هذه الأعراض تقلب في الديق والرجلين أو حرارة في مناطق معينة في الجسم مثل الظهر وأسفل الظهر وبعض المرضى تتركز الحرارة في الأطراف أو حتى حرارة في الجوف، وعدم القدرة على التنفس والشعور بالاختناق وزيادة ضربات القلب، كذلك قد يشكو المريض من الصداع أو الشقيقة وبعض مرضى القولون العصبي قد يعانون من مشاكل جنسية مثل ضعف الرغبة الجنسية والبرود الجنسي، وكل هذه الأعراض لا يوجد أي إثبات علمي بأن القولون العصبي مسؤول عنها مسؤولة مباشرة، ومن وجهة نظر الدكتور سليم طلال فإن هذه الأعراض لا تمثل أعراض القولون العصبي وإنما مضاعفات أعراضه.

– ما هي أسباب الإصابة بالقولون العصبي؟..
لا يعرف بالضبط سبب واضح ومثبت علميا لحدوث القولون العصبي، ولكن دراسات طبية أظهرت دور بعض الأطعمة في تهيج القولون واستثارتة، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان أن القولون المزمن وهنا يحدث تدهور في الحالة النفسية للمريض مثل القلق والتوتر والاكتئاب ونوبات الفرع والخوف، وفي النهاية يتطور الأمر إلى الوسواس القهري وهي من أشد المراحل على مريض القولون العصبي، حيث يبدأ غالبية المرضى

للمرضى، ومن رأى الدكتور سليم طلال فإن النظام الغذائي الخاطئ والمفطر والحساسية لبعض الأغذية وانتشار السموم والمبيدات الحشرية والأسمدة الكيميائية التي صارت تدخل في كل ما نأكله، وكذلك طريقة العيش في العصر الحديث من رفاهية سلبية بعيدا عن الحركة كل هذه تؤدي لحدوث القولون العصبي أو قد تكون سببا لحدوث التوتر العصبي نتيجة لمثل هذه الطريقة من الحياة وهذا التوتر يؤدي إلى انتفاخ وتقلصات ومشاكل معوية.

هناك علاقة وطيدة بين الحالة النفسية والقولون العصبي، وأثبت الخبراء أن مرضى الاكتئاب يعانون من القولون العصبي بنسبة أكبر من الأشخاص الذين لا يعانون من المشاكل النفسية، وعلى العكس يلاحظ أن معظم مرضى القولون العصبي الذين يترددون على المستشفيات يعانون درجات من الاكتئاب والتوتر أو القلق والخوف الشديد غير المبرر من الأمراض الخطيرة أو من أمور حياتية كانت عادية في السابق، بينما نجد أن مرضى القولون الذين لا يعانون من هذه الاضطرابات النفسية، لا يحتاجون كثيرا إلى مراجعة الطبيب وهذا يدل على أن الذي يدفع مريض يدفع مريض القولون تشابه أعراض القولون العصبي، وبعد أن يتأكد الطبيب من عدم وجود أي أسباب عضوية عند المريض سوف يبدأ بسؤاله عن أنواع المأكولات والمشروبات التي تظهر معها الحالة، وكذلك يتأكد من الجواب النفسية للمريض وأنه لا يعاني من القلق والتوتر والاكتئاب وغيرها من المشاكل النفسية، وأخيرا قد يلجأ الطبيب إلى استخدام منظار القولون لاستبعاد أي أمراض عضوية أخرى.

– هل يؤدي القولون العصبي إلى أمراض خطيرة؟..

يؤكد الدكتور سليم طلال أن القولون العصبي لا يسبب مضاعفات وخيمة وخطيرة على حياة المريض به، ويتعايش أغلب مرضى القولون العصبي مع المرض رغم الآلم، كما لا يتعرض المصاب بالقولون العصبي إلى النزيف أو الأورام السرطانية أو يتطور إلى أمراض القولون الأخرى مثل داء كرونز والتقرحات القولونية أو غيره، ولكن قد يدخل مرضى القولون العصبي للمستشفى بسبب اشتداد أعراض القولون العصبي، ولهذا يتركز الخوف

الأساسي بالنسبة لمرضى القولون العصبي في أنه قد يؤدي إلى نتائج عكسية على الوضع النفسي ومن ثم الصحي.

في اليوم. أما للحصول على الفيتامين سي فيجب تناول الحمضيات، إذ تحتوي حبة من البرتقال على ما يقارب غراما من الفيتامين سي، أي أكثر من الكمية الموصى بها يوميا وهي 90 ملغ.

ويحتاج الجسم إلى 800 ميكروجرام من الفيتامين «ا»، ويمكن الحصول عليه من منتجات الألبان، والأسماك، والبطاطا الحلوة.

وهو ضروري لصحة العيون والقلب.

من جهته، يساعد الفيتامين «د» على بناء العظام من

الطعام الوسيلة الأكثر أماناً للحصول على الفيتامينات

خلال تنظيم توازن الفسفور والكالسيوم في الجسم، يؤدي نقصه إلى مجموعة متنوعة من الأمراض، منها السكري والقلب والاكتئاب. كما يمكن الحصول على هذا الفيتامين من خلال تناول الأسماك الزيتية، مثل السلمون والتونا.

بدورها، تحتوي بيضة واحدة على 10% من الكمية الموصى بتناولها من الفيتامين «ب12».

وفيما يخص الفيتامين «ب6» فيمكن الحصول عليه من خلال تناول الحمص والمكسرات.

