إعداد : ياسر السيد

العدد 3766 - السنة الثالثة عشرة
الخميس 22 محرم 1442 - الموافق 10 سبتمبر 2020
Thursday 10 September 2020 - No.3766 - 13 th Year

من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الأونة الأخيرة

القولون العصبي .. السهل الممتنع

متلازمة القولون العصبي من الأمراض التي شغلت الكثير في الآونة الأخيرة، وحسب الإحصائيات الحديثة فأن (40%) من الناس مصابين بالقولون العصبي ويعانون من أعراضه العديدة والمزعجة، وهذه الأعراض أثارت جدل واسع بين الأطباء والمختصين والمصابين به كذلك، والسبب في ذلك لأن أعراض متلازمة القولون العصبي معقدة وتشمل طيف واسع من الأعراض التي تختلف من مريض إلى أخر 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 الإسهال أو كليهما معاً.. والمشكلة الأكثر إزعاجًا في القولون العصبي ترافق أعراضه مع مشاكل نفسية كالشعور بالضيق النفسي والتوتر والقلق والاكتئاب ونوبات الخوف والفزع 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 الغياب 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 تتقلص بصورة منتظمة، بحسب ما يصلها من نبضات عصبية عن طريق الجهاز العصبي غير الإرادي، وبحسب كمية ونوعية الطعام.

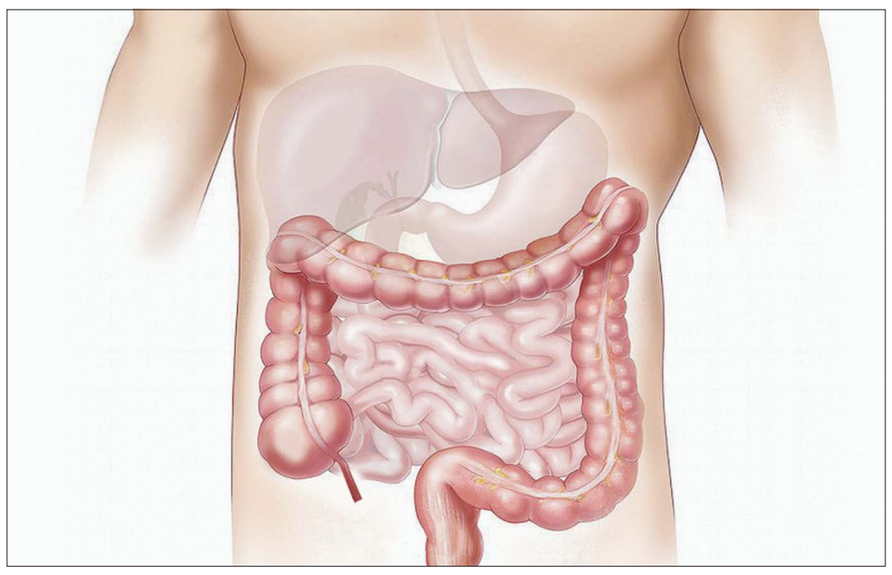
– ما هو القولون العصبي؟..

متلازمة القولون العصبي يسمى بالإنجليزية (Irritable Bowel Syndrome) ويطلق علية مصطلحات عدة منها القولون المثار والقولون المتشنج وتهيج القولون ولكنه مشهور باسم القولون العصبي ولدى الأطباء باختصاره العلمي (IBS)، والقولون العصبي هو أكثر أمراض الجهاز الهضمي انتشاراً والأقل وضوحاً لدى الأطباء، حيث يشكل المصابون به حوالي (50%) من كل المرضى الذين يراجعون عيادات أمراض جهاز الهضم، وحتى وقت قريب كان الاعتقاد بأنه أحد أعراض التوتر النفسي وليس مرضاً قائماً بذاته، والقولون العصبي ليس معناه أن المريض يعاني من مشكلة عضوية في الجهاز الهضمي وإنما هو اعتلال وظيفي مؤقت للجهاز الهضمي عند حالات معينة.

– آلية حدوث القولون العصبي:

يوجد في الأمعاء ما يقارب مائة مليون مستقبلة عصبية تبطن جدران الأمعاء من الداخل، وهذا العدد من المستقبلات العصبية هو نفس العدد الموجود في الدماغ لذلك يطلق أحياناً على الجهاز الهضمي بأنه «الدماغ الثاني»، ووجود هذه العدد الكبير من المستقبلات العصبية ليس عبثاً فالأمعاء تحتاج لهذا الجهاز العصبي لكي تقوم بعملها على أكمل وجه، والغذاء وهو في الأمعاء يحدث له العديد من التفاعلات، والحركة التي يمر بها وينتقل خلال الأمعاء ليست حركة عشوائية أو عادية، ومعروف أن بقايا الفضلات المارة في القولون تكون اقرب في قوامها للسائل قبل امتصاص الماء منها في القولون، وعند حدوث خلل في الجهاز العصبي للأمعاء تحدث المشاكل عندها، وعند الإصابة بمتلازمة القولون العصبي فان حركة عضلات الجهاز الهضمي وخاصة 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 لان 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 اخذ وقتا طويلا في القولون مما جعل امتصاص الماء كثيرا.

■ لا توجد أرقام دقيقة له ولكنه منتشر جداً ويصيب 20 % من أي مجتمع خصوصاً المجتمعات الغربية



سبب تسمية القولون العصبي:

على الأرجح فأن 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 حيث يقدّر بأن (14% – 24%) من النساء مصابات بهذا المرض في حين إن (5% ـ 19%) من الرجال مصابون به، ويقول المختصين أن ما نسبته (20% – 40%) من زيارات المرضى لعيادة طبيب الجهاز الهضمي هي بسبب أعراض القولون العصبي، وفي أمريكا لوحدها هناك حوالي (25 – 55) مليون شخص مصاب بهذا المرض وهذا يعني أن ما يقارب ثلاثة ملايين زيارة للأطباء سنويا هي بسبب الإصابة بالقولون العصبي، كما يكثر اضطراب القولون لدى الأشخاص الذين يميلون إلى القلق ويتميزون بالدقة والصرامة والذين يكبتون مشاعرهم وأولئك الذين يصابون بمرض الاكتئاب النفسي.

– ما هي أعراض القولون العصبي؟..

أعراض القولون العصبي كثيرة ومتنوعة وتختلف نوعاً وشدة من شخص لأخر حسب درجة الخلل الحادث في وظيفة القولون وحسب العمر والحالة النفسية وعوامل أخرى مهمة، وقد تتأرجح حالة مريض القولون العصبي فتهدئ الأعراض في أيام وفترات معينة وتعود بشدة أو بشكل متفاوت في أيام معينة.

ويشير الدكتور سليم طلال إلى أن الأعراض التي عايشها ورائها في الكثير من المرضى تتمثل في انتفاخ البطن نتيجة زيادة الغازات ومرافقة ذلك مع آلام في المنطقة السفلية من البطن وصوت زغولة وقرقرة (قراقر) صادرة من البطن وقد يبدأ الألم في الانتقال إلى الجهة اليسرى أسفل البطن عند غالبية المرضى أو إلى الجهة اليمنى عند البعض منهم، وكذلك قد يظهر الإمساك المتكرر أو الإسهال المتكرر أو الاثنين معاً في كثير من المرضى، كما يشتكي المريض من عدم راحته عند التغوط وصعوبة التبرز رغم شعوره برغبة ملحة في ذلك.

عند إهمال المرض أو الإفراط في استخدام المهدئات قد يتطور المرض ويبدأ الشعور بضيق في الصدر وآلم في أعلى منطقة القلب نتيجة ضغط الغازات على الحجاب الحاجز وقد يمتد هذا الألم إلى الخلف باتجاه لوح الظهر، كما قد يعاني بعض المرضى من الحموضة وسوء الهضم وتظهر البواسير وبالذات في مرضى القولون العصبي الذين يعانون من الإمساك الدائم، بعدها بفترة وجيزة يبدأ مريض القولون في الأغلب بالدخول في أعراض القولون المزمن وهنا يحدث تدهور في الحالة النفسية للمريض مثل القلق والتوتر والاكتئاب ونوبات الفزع والخوف، وفي النهاية يتطور الأمر إلى الوسواس القهري وهي من اشد المراحل على مريض القولون العصبي، حيث يبدأ غالبية المرضى باستخدام العلاجات والأدوية النفسية.

■ هناك علاقة وطيدة بين الحالة النفسية والمرض وهو يصيب على الأغلب مرضى الاكتئاب

كذلك قد تظهر بعض الأعراض الغريبة عند نسبة لا بأس بها من المصابين بالقولون العصبي، ومن هذه الأعراض تنمّيل في اليدين 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 يشتكي 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 مسئول عنها مسؤولية مباشرة، ومن وجهة نظر الدكتور سليم طلال فأن هذه الأعراض لا تمثل أعراض القولون العصبي وإنما مضاعفات أعراضه.

– ما هي أسباب الإصابة بالقولون العصبي؟..

لا يعرف بالضبط سبب واضح ومثبت علمياً لحدوث القولون العصبي، ولكن دراسات طبية أظهرت دور بعض الأطعمة في تهيج القولون واستثارته، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان الجوانب النفسية ودورها في تفاقم الحالة وشدتها، وتداخل هذه الأسباب مع عدة عوامل بيئية كنتيجة لنمط الحياة العصرية الحديثة، وأغلب هذه الأسباب هي أسباب بديهية ويمكن استسقائها من خلال مراقبة النظام الغذائي وطريقة العيش والحالة النفسية للمرضى، ومن رأي الدكتور سليم طلال فأن النظام الغذائي الخاطئ والمفرط 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 سبباً لحدوث التوتر العصبي نتيجة لمثل هذه الطريقة من الحياة وهذا التوتر يؤدي إلى انتفاخ وتقلصات ومشاكل معوية.

الحالة النفسية ومتلازمة القولون العصبي:

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 إلى كثرة التردد على المستشفى هي المعاناة النفسية التي تصاحب المرض، وعند اندفاع المريض نحو مراكز العناية الطبية يضطر الأطباء والمختصين لصرف الأدوية المهدئة للجهاز العصبي وأدوية الاكتئاب النفسي، ولكن هنا يجب التنبيه إلى أن هذه الأدوية تستعمل لعلاج القولون العصبي في حالات خاصة جدا ولفترات محدودة، لأنها تسبب مشاكل نفسية شديدة على المدى القريب والبعيد وأغلبية المرضى يدمنون على استخدام هذه الأدوية النفسية، وخلاصة القول في دور الحالة النفسية عند مريض القولون العصبي يؤكد الدكتور سليم طلال أن الاضطرابات النفسية تلعب دور رئيسي ومهم عند مرضى القولون العصبي، حيث أن أعراض القولون العصبي تزيد مع اضطراب الحالة النفسية، وتتحسن هذه الأعراض في فترات استقرار المزاج النفسي.

– كيف يشخص القولون العصبي؟..

حتى يكون مريض القولون العصبي في الصورة يجب عليه أن يعلم بأنه لا توجد أي طريقة تشخيصية تثبت الإصابة بالقولون العصبي، فهذا المرض اختلال وظيفي وليس عضوي وهذا يعني أن المصاب بالقولون العصبي لا يعاني من مشكلة عضوية في الجهاز الهضمي وإنما اعتلال مؤقت في الوظيفة العصبية لجدران القولون، ولهذا فأن تشخيص المريض يكون بإجراء فحص سريري من خلال وصف المريض للأعراض التي يعاني منها، وبعدها تجرى بعض الفحوص الطبية والمخبرية لاستبعاد أي أسباب عضوية قد تسبب أعراض تشابه أعراض القولون العصبي، لأنه من المعروف أن هناك الكثير من أمراض الجهاز الهضمي تسبب أعراض شبيهة بأعراض 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 الجوانب النفسية للمريض وأنه لا يعاني من القلق والتوتر والاكتئاب وغيرها من المشاكل النفسية، وأخيراً 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 آلآمه، 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.

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 والمتقارب للأشعة.

وعلى الرغم من ذلك ما زال يتجنب البعض التعرض لها خوفا من الإصابة بالسرطان، خاصة أن العديد من الدراسات 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 فوائد 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 والمتقارب للأشعة.

أما الحامل فعليها تجنب الصور الشعاعية طوال فترة الحمل.

الطعام الوسيلة الأكثر أماناً للحصول على الفيتامينات

يعتمد كثيرون على المكملات الغذائية للحصول على الفيتامينات والمعادن، الأمر الذي دفع مجموعة من الدراسات إلى التحذير من خطر استبدال الأطعمة بأقراص المكملات. وقد أوصى باحثون بعدم تناول أي مكملات غذائية دون استشارة الطبيب.

فبحسب خبراء من جامعة هارفرد الأميركية، الطعام هو السبيل الأكثر أماناً وتوازناً للحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية. وبشكل عام يجب تناول بين خمسة إلى تسعة أنواع فواكه وخضار في اليوم. أما للحصول على الفيتامين سي فيجب تناول الحمضيات، إذ تحتوي حبة من البرتقال على ما يقارب غراماً من الفيتامين سي، أي أكثر من الكمية الموصى بها يومياً وهي 90 ملغ.

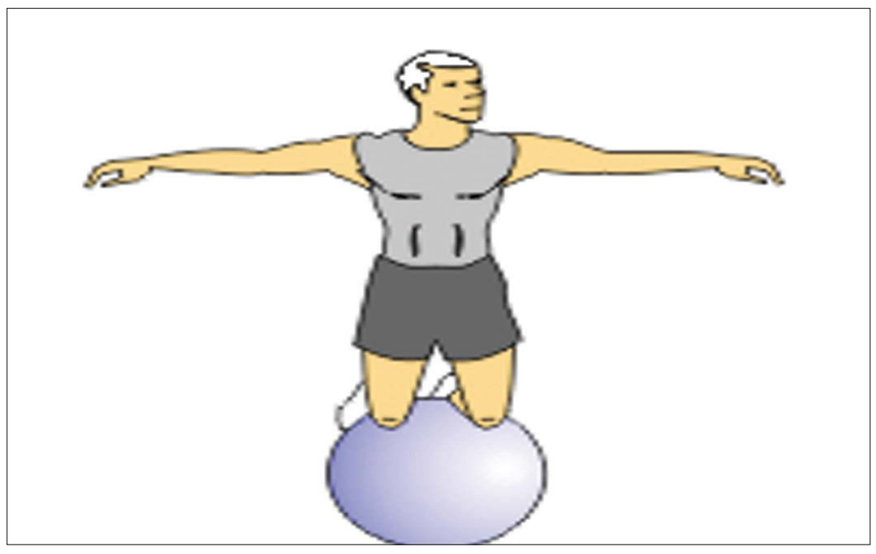
ويحتاج الجسم إلى 800 ميكروغرام من الفيتامين «أ» يومياً، ويمكن الحصول عليه من منتجات الألبان، والأسماك، والبطاطا الحلوة. وهو ضروري لصحة العيون والقلب.

من جهته، يساعد الفيتامين «د» على بناء العظام من خلال تنظيم توازن الفسفور والكالسيوم في الجسم، ويؤدي 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 «ب 12».

وفيما يخص الفيتامين «ب 6» فيمكن الحصول عليه من خلال تناول الحمص والمكسرات.

نصائح مفيدة للحصول على جسم مشدود



يستطيع الإنسان أن يحصل على جسم مشدود باتباع بعض النصائح التي قد تكون مفيدة لدى الرجال والنساء

ويعد إبقاء البطن مشدودا أثناء المشي في البيت أو في المكتب أو في الشارع لتمرين 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، ويسقل العضلات.

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