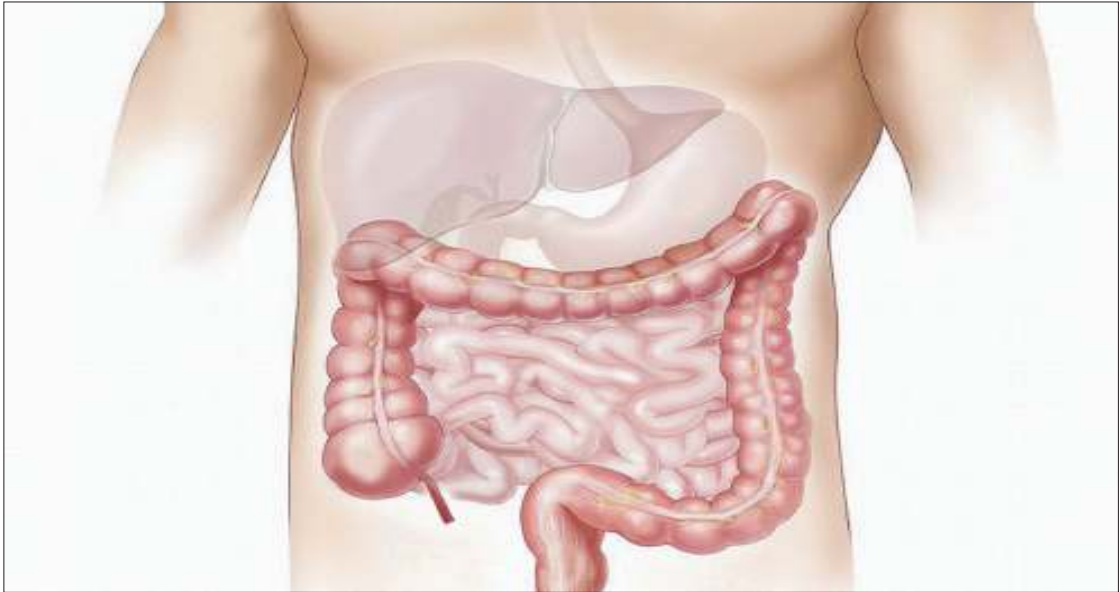


من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الآونة الأخيرة

القولون العصبي .. السهل الممتنع



الإرادي، وبحسب كمية ونوعية الطعام. – ما هو القولون العصبي؟..

متلازمة القولون العصبي يسمى بالإنجليزية (Irrit – ble Bowel Syndrome) ويطلق عليه 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 انتشارا والأقل وضوحا 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 مرضا قائما 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 مستقبلية عصبية تبطن جدران الأمعاء من الداخل، وهذا العدد من المستقبلات العصبية هو نفس العدد الموجود في الدماغ لذلك يطلق أحيانا على الجهاز الهضمي بأنه «الدماغ الثاني»، ووجود هذه العدد الكبير من المستقبلات العصبية ليس عبثا 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 فإن حركة عضلات الجهاز الهضمي وخاصة التي تحيط بالقولون

جدا ولفترات محدودة، لأنها تسبب مشاكل نفسية شديدة على المدى القريب والبعيد وأغلبية المرضى يدمنون على استخدام هذه الأدوية النفسية، وخاصة القولون العصبي في دور الحالة النفسية عند مرضى القولون العصبي يؤكد الدكتور سليم طلال أن أعراض القولون العصبي تزيد مع اضطراب الحالة النفسية، وتحسن 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 فإن تشخيص المرض يكون بإجراء فحص سريري من خلال وصف المريض للأعراض التي يعاني منها، وبعضها تجرى بعض الفحوص الطبية والمخبرية لاستبعاد أي أسباب عضوية قد تسبب أعراض تشابه أعراض القولون العصبي، ولكن 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 وغيرها من المشاكل النفسية، وأخيرا قد يلجأ الطبيب إلى استخدام منظار القولون لاستبعاد أي أمراض عضوية أخرى.

– هل يؤدي القولون العصبي إلى أمراض خطيرة؟..

الأسباب مع عدة عوامل بيئية كنتيجة لنمط الحياة العصرية الحديثة، وأغلب هذه الأسباب هي أسباب بدئية ويمكن استساقفها من خلال مراقبة النظام الغذائي وطريقة العيش والحالة النفسية للمرضى، ومن رأي الدكتور سليم طلال فإن النظام الغذائي الخاطيء 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 سببا 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 القولون إلى دفع 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

المرضى باستخدام العلاجات والأدوية النفسية. كذلك قد تظهر بعض الأعراض الغريبة عند نسبة لا بأس بها من المصابين بالقولون العصبي، ومن هذه الأعراض تشنئ 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 يشنئ 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 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 واستثارتها، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان الجوانب النفسية ودورها في تفاقم الحالة وشدتها، وتداخل هذه

ومرافقة ذلك مع آلام في المنطقة السفلية من البطن وصوت زغولة وقرقرة (قراقرز) 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 الإسهال المتكرر أو الإسهال المتكرر أو الأثني معا في كثير من المرضى، كما يشنئ المريض من عدم راحته عند التغوط وصعوبة التبرز رغم شعوره برغبة ملحة في ذلك.

عندإهمال 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

– ما هي أعراض القولون العصبي؟.. أعراض القولون العصبي كثيرة ومتنوعة وتختلف نوعا وشدّة من شخص لآخر حسب درجة الخلل الحادث في وظيفة القولون وحسب العمر والحالة النفسية وعوامل أخرى مهمة، وقد تتأرجح حالة مريض القولون العصبي فتهتئ الأمراض 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

من النساء مصابات بهذا المرض في حين إن (5% - 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 لأطباء سنويا هي بسبب الإصابة بالقولون العصبي، كما يكثر اضطراب القولون لدى الأشخاص الذين يميلون إلى القلق ويتميزون بالدقة والصرامة والذين يكتبون مشاعرهم وأولئك الذين يصابون بمرض الاكتئاب النفسي.

– ما هي أعراض القولون العصبي؟.. أعراض القولون العصبي كثيرة ومتنوعة وتختلف نوعا وشدّة من شخص لآخر حسب درجة الخلل الحادث في وظيفة القولون وحسب العمر والحالة النفسية وعوامل أخرى مهمة، وقد تتأرجح حالة مريض القولون العصبي فتهتئ الأمراض 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

الأشعة الطبية .. بين المنافع والأضرار



شيكافو في صحة هذه الدراسات. وأكدت أن جسم الإنسان قادر

وشككت دراسة حديثة من جامعة لويولا الأميركية في ولاية

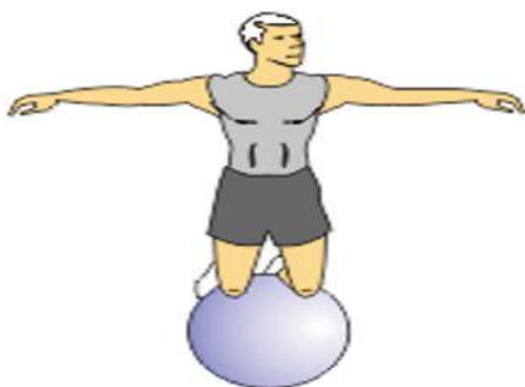
بين زيادة استخدام التصوير الشعاعي والإصابة بالسرطان

أكدت دراسة حديثة أن أجهزة الأشعة الطبية إلى حد كبير آمنة، ويمكن الضرر فقط في التعرض المتكرر والتقارب لها. ودعا الخبراء المرضى إلى تسجيل تاريخ التعرض للصور الشعاعية، لتجنب التعرض المتكرر والتقارب للأشعة. وعلى الرغم من ذلك ما زال يتجنب البعض التعرض لها خوفا من الإصابة بالسرطان، خاصة أن العديد من الدراسات السابقة كانت قد ربطت

نصائح مفيدة للحصول على جسم مشدود

ويساعد التسخين قبل ممارسة الرياضة لمدة 10 أو 15 دقيقة على تدفق كمية أكبر من الأوكسجين إلى العضلات. كما أن رفع الأثقال الخفيفة بنشاط عملية حرق الدهون، ويسهل العضلات. إضافة إلى أن تناول الفرد لطعام صحي لكن بربع الكمية التي اعتاد على تناولها يساعد كثيرا بالحصول على جسم مشدود وصحي .

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 لتمرين عضلات المعدة من أهم هذه النصائح. كما أن ممارسة رياضة العدو أو السباحة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع تساعد في ذلك أيضا.



الطعام الوسيطة الأكثر أمانا للحصول على الفيتامينات



ويحتاج الجسم إلى 800 ميكروغرام من الفيتامين «أ» يوميا، ويمكن الحصول عليه من منتجات الألبان، والأصناف، البطاطا 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.

يعتمد كثيرون على المكملات الغذائية للحصول على الفيتامينات والمعادن، الأمر الذي دفع مجموعة من الممارسين 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 أمانا وتوازنا 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 غراما من الفيتامين سي، أي أكثر من الكمية الموصى بها يوميا وهي 90 ملغ.