

من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الأونة الأخيرة

القولون العصبي .. السهل الممتنع

ملاحظة القولون العصبي من الأمراض التي شغلت الكثير من الأئمة الأخيرة، وحسب الإحصائيات الحديثة فإن (40%) من الناس مصابين بالقولون العصبي ويعانون من أعراضه العديدة والمتعبة، وهذه الأعراض أثارت والدينا ومعهم بنو الأطباء والمختصين والصيادلة مع ذلك، والسبب في ذلك أن أعراض ملاحظة القولون العصبي متعددة وتشمل طيف واسع من الأعراض التي تختلف من مريض إلى آخر بدون أي تفسير علمي، ولهذا اصطلح على تسميته «ملاحظة»، وليس مرض، والأعراض العامة للقولون العصبي تتراوح بين الاضطرابات المعوية والتغيرات والتفاح والطن وأصوات القردة المستمرة إلى الاسماك أو الأسماك أو كلها معاً، والشكلة الأكثر إزعاجاً في القولون العصبي تراقب أعراضه مع مشاكل كثيرة كشعور بالضغط النفسي والوتر والقلق والاكتئاب ونوبات الخوف والفرح، نصيب 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 في حياة المصاب، إلا أنه لا لقولون العصبي تأثيرات على معدل الغياب وسنسى الإنتاجية سواء في الدراسة أو العمل، لذلك نذكر القولون العصبي ثاني أشهر أسباب التغيب عن العمل عند الزملاء.

القولون هو اسم للأعضاء الغليظة والتي تمتد علواً من أسفل الجهة اليمنى في التجويف البطني إلى تحت الأضلاع، ثم عرضاً إلى الجهة اليسرى، ثم تنزلاً 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؟
ملاحظة القولون العصبي يسمى
بالإنجليزية (Irritable Bowel
Syndrome) ويطلق عليه
مصطلحات عدة منها القولون المثار
والقولون المتشنج وتهيج القولون
ولكنه مشهور باسم القولون

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

العنسي ولدى الأطباء باختصاره العنسي (IBS)، والقولون العصبي هو أكثر أمراض الجهاز الهضمي انتشاراً والأقل وضوحاً لدى الأطباء، حيث يشكل المصابون به نحو 50%) من كل المرضى الذين يراجعون عيادات أمراض الجهاز الهضم، وحتى قد يقرّب أحيان الاعتقاد بأن أحد أعراض التوتر النفسي وليس مرضاً قائماً بذاته، والقولون العصبي ليس معزاة عن المرض يعاني من مشكلة عضوية في الجهاز الهضمي وإنما هو اعتلال وظيفي وليس للجهاز الهضمي عند حالات معينة.

ألية حدوث القولون العصبي:

يوجد في الأمعاء ما يقارب ثمان مليون مستقبل عصبية تملك جدران الأمعاء من الداخل، وهذا العدد من المستقبلات العصبية هو ضعف العدد الموجود في الدماغ لذلك

التي تحيط بالقولون (الأنفاس الغليظة) تكون غير طبيعية حيث تكون حركة الماء العضلات عضلية وسريعة جدا وعندها يكون البراز اسفلي وبالثاني يعاني المريض من الإمساك (Diarrhea) وذلك لأن الطعام لم يأخذ وقته الكافي في الأمعاء الغليظة حيث يتم انقصاص الماء منه، قد تكون حركة العضلات طبيعية جدا وعندها يكون البراز صلب وبالثاني يعاني المريض من الإمساك (Constipation)، وذلك لأن الطعام قد أخذ وقتا طويلا في القولون مما جعل انقصاص الماء كثيرا.

سبب تسمية القولون العصبي:
على الأرجح فإن الحركة الغير
طبيعية والتقلصات العصبية
الاجتران 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، النساء أكثر عرضة لهذا المرض

بحسب يقدر بأن (14% - 24%) من النساء مصابات بهذا المرض في حين أن (5% - 19%) من الرجال يعانون منه، ويقول المختصين أن ما نسبته (20% - 40%) من حالات الأمراض الجلدية لدى الجنين هي بسبب أعراض القملون الجلدي، وفي أمريكا لوحدها ما يقدر أن (25 - 55) مليون شخص مصاب بهذا المرض وهذا يعني ما يقارب ثلاثة ملايين زيارة لطبائهم سنوياً هي بسبب الإصابة بالقملون الجلدي، كما يمكن استنتاج القملون لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق والذين يكونون شاعروهم وأولئك الذين يعانون من مرض الاكتئاب النفسي، - ما هي أعراض القملون الجلدي؟

اعراض القولون العصبي كثيرة
ومتنوعة وتختلف نوعا وشدة من
شخص لآخر حسب درجة الخلل
الهادئ في وظيفة القولون وحسب
العمر والحالة النفسية وعوامل
أخرى مهمة، وقد نتأرجح حالة
مرضى القولون العصبي لتتبدل
الأعراض في أحيان وفترات معينة
وتعود بشدة أو بشكل متفاوت في
أوقات معينة.

ويشير الدكتور سليم طلال إلى أن الأعراض التي عايشها ورأها في الكثير من المرضى تتمثل في

انتفاخ البطن نتيجة زيادة الغازات
ومراقبة ذلك مع الأم في
السبيل من البطن وصوت غزلة
وترقرة (قراقي) صادرة من البطن
ومعد هذا الأمر إلى الانتقال إلى الجهة
اليسرى أسفل البطن عند غليظة
المرضى أو إلى الجهة اليمنى عند
البعض منهم، وكذلك قد يظهر
الإسهال المتكرر أو الإسهال المتكرر
أو التشنج معاً في كثير من المرضى،
كما يشكو المرضى من عدم راحة
في النقوط وصعوبة التبرز رغم
شعوره برغبة متحة في ذلك.
استخدام المهدئات في تطور المرض
وبدء الشعور بضيق في الصدر والقيء
في أعلى منطقة البطن نتيجة ضغط
الغازات على الحجاب الحاجز وقد
يمتد هذا الأمر إلى خلف باتجاه
الظهر، كما قد يلاحظ بعض

المريض من الخصائص وسوء
النظم وتظهر البواسير وبالثات
في مرضي القولون العصبي وبالثات
يأتون من الإمساك الدائم، بعدها
بفترة وجيزة يبدأ مريض القولون
في الأغلب بالدخول في أعراض
القولون المزمن وهنا يحدث شعور
في الحالة النفسية للمريض مثل
القلق والتوتر والاكتئاب ومما
يترافق مع ذلك، وفي النهاية يتطور
المرض إلى الوسواس القهري وفي من
استند المراحل على مريض القولون
العصبي، يحدث بدءاً غامضة في

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

بإستخدام العلاجات والأدوية المناسبة.

كذلك قد تظهر بعض الأعراض الغربية عند نسبة لا بأس بها من المصابين بالقولون العصبي، ومن هذه الأعراض تتنميل في اليدين والرجلين أو حرارة في مناطق الظهر أو الجسم مثل تظهر أو أسهل الظهر وبعض المرضى تظهر الحرقرة في الأطراف أو حتى حرارة في الجوف، وعدم القدرة على التشنج والشعور بالانتفاخ وزيادة ضغط القلب، من ذلك قد يشتكي المريض من الصعاء أو التشنج وبعض مرضى القولون العصبي قد يعانون من مشاكل جنسية مثل ضعف الرغبة الجنسية والبرود الجنسي، وكل هذه الأعراض لا يوجد أي إثبات على بأن القولون العصبي مسؤول عنها مسؤولية مباشرة، ومن وجهة نظر الدكتور سليم ملال فإن هذه الأعراض لا تمثل أعراض القولون العصبي وإنما علامات إعراضه.

- ما هي أسباب الإصابة بالقولون العصبي؟

عربية - أخصائية أمراض

وتمت علماً لحصول اللؤلؤ الطبيعي، ولكن دراسات طبية أظهرت دور بعض الأطعمة في تسهيل اللؤلؤ واستثارته، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان الجوانب النفسية ودورها في تقادم الحالة وسهولتها وتداخل هذه الأسباب مع عدة عوامل بيئية كتنجيد لئمن الحماية العصبية الحدية، وأغلب هذه الأسباب هي أسباب يدرية ويمكن استئسانها من خلال مراقبة النظام الغذائي

للعرضي، ومن رأي الدكتور سليم
طلال أن النظام القاتلي الخاطي
والفسطرد والحساسية لبعض
الأغذية وانتشار السموم والأمبيدات
الحشرية والأسلدة الكيميائية
التي صارت تدخل في كل ما نأكله،
وكذلك طريقة غسل في العصر
الحديث من رقاعية سليم بعضي
عن الحركة كل هذه تؤدي لحدوث
القولون العصبي أو ما تكون بسبب
لحدوث التوتر العصبي نتيجة
لمثل هذه الطريقة من الحياة وهذا
القولون يؤدي إلى انتفاخ وتقلصات
ومشاكل معوية.
الحالة النفسية وملازمة القولون
العصبي.

هذه علاقة وطيبة بين الحالة النفسية والقولون العصبي، والتأثير الجذري أن مرضى الاكتئاب يعانون من القولون العصبي بنسبة أكبر من الأشخاص الذين لا يعانون من إشتغال النفسية، وعلى العكس يلاحظ أن معظم مرضى القولون العصبي الذين يشربون على الإفشاشيات يعانون درجات من الاكتئاب والفقر أو القلق والخوف الشديد غير المبرر من الأمراض الخطيرة أو من أمور حياتية كانت عادية في السابق، فمما نجد أن مرضى القولون الذين لا يعانون من هذه الاضطرابات النفسية، لا يحتاجون كثيرا إلى مراجعة الطبيب وهذا يدل على أن الذي يفتقر مرضى القولون العصبي إلى كثره الشرب على المشمشي في العناية النفسية التي تصاحب مرضهم. وعند الحديث عن هذه

مراكز العناية الطبية يضطر الأطباء والمختصين لشرف الأدوية المهددة للجهاز العصبي والأدوية التي تؤثر على الجهاز العصبي، ولكن يجب التنبيه إلى أن هذه الأدوية تستعمل لعلاج القولون العصبي في حالات خاصة جدا وللمرات محدودة، لأنها تسبب مشاكل خطيرة شديدة على المدى القريب والبعيد وأغلبها المرضي يدمنون على استخدام هذه الأدوية النفسية، وخلاصة القول في دور الحالة النفسية عند مرضى القولون العصبي يؤكد الدكتور سليم طلال أن الاضطراب أهم من المرضي النفسي ومرض القولون العصبي، حيث أن أعراض القولون العصبي تزيد مع اضطراب الحالة النفسية، وتحسن عند علاج الأعراض

في فترات استقرار المزاج النفسي،
- كيف يشخص القولون

العصبية حتى يكون مريض القولون العصبي في الصورة يجب عليه أن يعلم بأنه لا توجد أي طريقة شائعة لتتم الإصابة بالقولون العصبي، فهذا المرض تشال وتطفي وليس عضوي هذا يعني أن الصاب 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 سؤال المريض للأعراض التي يعاني منها، وبعدها تجري بعض الفحوص الطبية والخبرية 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 يأكد 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 والوتر والاكتئاب، وغيرها من المشاكل النفسية، وأخيراً قد يلجأ الطبيب إلى استخدام منظار القولون لاستبعاد أي أمراض عضوية أخرى.

— في هــدي القولون العصبي —
أعراض القولون العصبي

يؤكد الدكتور سليم طلال أن القولون العصبي لا يسبب مضاعفات خطيرة وحساسية عالية للمرضى به، ويشعر أغلب مرضى القولون العصبي بالمرض في وقت الأمان، كما يتعرض المصاب بالقولون العصبي إلى التئف الأورام الليفية أو يتطور إلى أمراض القولون الأخرى مثل داء كرونز والقرحات القولونية وغيره، ولكن قد يدخل مرضى القولون العصبي للمستشفى بسبب اشتداد أعراض القولون ولهذا يترك الأطباء الأساسي بالنسبة لمرض القولون العصبي في أنه قد يؤدي إلى نتائج عكسية على الوضع النفسي ومن ثم المصحي.

الطعام الوسيلة الأكثر أماناً للحصول على الفيتامينات

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 فيتامين ب¹²، وفيما يخص فيتامين ب⁶، فيمكن الحصول عليه من خلال تناول الحمضيات المكسرات.

في اليوم، أما للحصول على
الفيتامين سي فيجب تناول
الحمضيات، إذ تحتوي حبة من
البرتقال على ما يقارب ثلثاً
من الفيتامين سي، أي أكثر من
الكمية الموصى بها يومياً وهي
90 ملغ.
ويحتاج الجسم إلى 800

«أ. يومية، ويمكن الحصول عليه من منتجات الألبان، والأسماك، والخضراوات الطرية. وهو ضروري لصحة العيون والقلب.

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 باحثو معهد نناول إي، مكملات غذائية

فون استشارة الطبيب.
 فبحسب خبراء من جامعة
 هارفرد الأميركية، الطعام هو
 السبيل الأكثر أماناً وتوازناً
 للحصول على الفيتامينات
 والمعادن الأساسية. ويشكك
 عام يجب تناول بين خمسة إلى
 تسعة أنواع فواكه وخضراوات

فإن أجهزة الأشعة الطبية إلى
الضرر فقط في التعرض المتكرر
الخبراء المرضى إلى تسجيل
والشعاعية، لتجنب التعرض
ع.

ما زال يتجنب البعض التعرض
للسرطان، خاصة أن العديد من
ت قد ربطت بين زيادة استخدام
لصحة بالسرطان.

فة من جامعة لويولا الأميركية
صحة هذه الدراسات. وأكدت
على إصلاح الأضرار الناجمة
ة الصادرة من أشعة الصور

استخدام الأشعة في الفحوصات شرط عدم الإفراط في ذلك. فبالنسبة للأشعة الصناعية يلعبان دور على الإنسان. لذا يتصحح التعرض للصور الشعاعية، المتكرر والمتقارب للأشعة. تجنب الصور الشعاعية طوال

أكدت دراسة حديثة
حد كبير آمن، ويكرر
والمقارب لها، ودعا
تاريخ التعرض للـ
المكرر والمقارب للـ

وعلى الرغم من ذلك
لها خوفاً من الإصابة
الدراسات السابقة كـ
النصوص الشعاعية
وشككت دراسة حد
في ولاية شيكاغو
أن جسم الإنسان قاي
عن الجرعات الصغ
الطبية.

ويرأى العلماء فوائد
الطبية تفوق أضرارها
فمقدار ومدة التعرُّض
دورا في تحديد الض
الخبراء يتسجيل ناز
وذلك لتجنب التعرض
أما الحامل فعليها
فترة الحمل.

نصائح مفيدة للحصول على جسم مشدود

يستطيع الإنسان أن يحصل على جسم مشدود بالتأديب بعض التمارين التي قد تكون دقيقة لدى الرجال والنساء
وبعد إقناع البطلين بشدود أثناء التمرين في البيت أو في الحلب أو في الشارع
لشعرين عضلات المعدة من أهم هذه التمارين،
كما أن ممارسة رياضة العدو أو السباحة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع
تساعد على ذلك أيضا.
وساعد المتدربين قبل ممارسة الرياضة لمدة 10 أو 15 دقيقة على تدفئة
كمية أكبر من الأوكسجين إلى العضلات.
كما أن رفع الأثقال الخفيفة ينشط عملية حرق الدهون، ويسهل
العضلات.
بالإضافة إلى أن تناول الفرد لطعام صحي لكن بربع الكمية التي اعتاد على
تناولها يساعد كثيرا للحصول على جسم مشدود وصحي.

