

من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الآونة الأخيرة

القولون العصبي .. السهل الممتنع

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

العصبي لدى الأطباء باختصاره العلمي (IBS)، والقولون العصبي هو أكثر إصا مرض الجهاز الهضمي انتشاراً والأقل وضوحاً لدى الأطباء، حيث يشكل المصابون به حوالي (50%) من كل المرضى الذين يراجعون عيادات أمراض الجهاز 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.

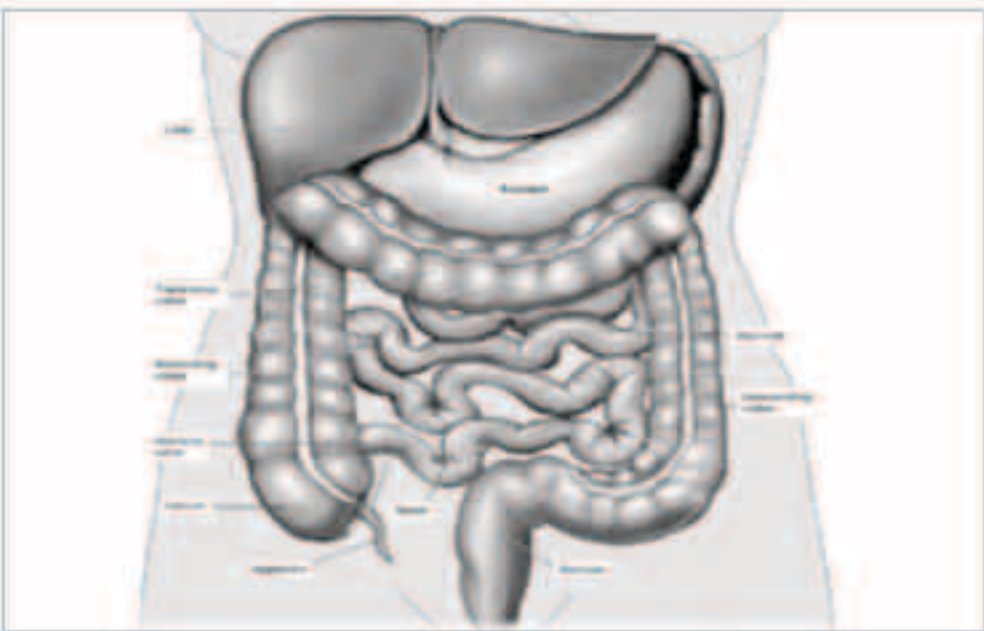
يوجد في الأمعاء ما يقارب مائة مليون مستقبلة عصبية تملأ جدران الأمعاء من الداخل، وهذا العدد من المستقبلات العصبية هو نفس العدد الموجود في الدماغ لذلك يطلق أحياناً على الجهاز الهضمي بأنه «الدماغ الثاني»، ووجود هذه العدد الكبير من المستقبلات العصبية ليس عبثاً فالأمعاء تحتاج لهذا الجهاز العصبي لكي تقوم بعملها 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 بغايا الفضلات الباردة في القولون تكون أقرب في قوامها لسائل قليل 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

متلازمة القولون العصبي من الأمراض التي شغلت الكثير في الآونة الأخيرة، وحسب الإحصائيات الحديثة فإن (40%) من الناس مصابين بالقولون العصبي ويعانون من أعراضه العديدة والزعجة، وهذه الأعراض آثارا جدل واسع بين الأطباء والمتخصصين والمصابين به كذلك، والسبب في ذلك لأن أعراض متلازمة القولون العصبي معقدة وتشمل طفيل واسع من الأعراض التي تختلف من مريض إلى آخر بدون أي تفسير علمي، ولهذا اصطلاح على تسميته «متلازمة» وليس مرض، والأعراض العامة للقولون العصبي تتراوح بين الاضطرابات المعوية والغازات وانتفاخ البطن وأصوات القرقرة المستمرة إلى الإمساك أو الإسهال أو كليهما معاً، والمشكلة الأكثر إزعاجاً في القولون العصبي ترافق أعراضه مع مشاكل نفسية كالشعور بالضيق النفسي والتوتر والقلق والاكتئاب ونوبات الخوف والفرع 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 علواً من أسفل الجهة اليمنى في التجويف البطنى إلى ما تحت الأضلاع، ثم عرضاً إلى الجهة اليسرى، ثم نزولاً إلى أسفل الجهة اليسرى في الحوض، وتتكون من مجموعة عضلات دائرية وطولية لتقلص 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 المثار والقولون للتشنج ونيج القولون ولكنه مشهور باسم القولون



التي تحيط بالقولون (الأمعاء الغليظة) تكون غير طبيعية حيث تكون حركة هذه العضلات عشوائية وسريعة جداً 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 جداً وعندها يكون البراز صلب وبالتالي يعاني المريض من الإمساك (Constipation)، وذلك لأن الطعام قد أخذ وقتاً طويلاً في القولون مما جعل امتصاص الماء كثيراً.

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 جداً وتقدر بعض الإحصائيات أن القولون العصبي يصيب 20% من أي مجتمع وخصوصاً المجتمعات الغربية، والنساء أكثر عرضة لهذا المرض في الكثير من المرضى تمتاز في

حيث يقدر بأن (14% - 24%) من النساء مصابات بهذا المرض في حين إن (5% - 19%) من الرجال مصابون به، ويقول المتخصصين أن ما نسبته (20% - 40%) من زيارات المرضى لعيادة طبيب الجهاز الهضمي هي بسبب أعراض القولون العصبي، وفي أمريكا لوحدها هناك حوالي (55 - 25) مليون شخص مصاب بهذا المرض وهذا يعني أن ما يقارب ثلاثة ملايين زيارة لأطباء سنوياً هي بسبب الإصابة بالقولون العصبي، كما يكثر اضطراب القولون لدى الأشخاص الذين يميلون إلى القلق ويتميزون بالذقة والصرامة والذين يكونون مشاعره وأولئك الذين يصابون بمرض الاكتئاب النفسي،

ما هي أعراض القولون العصبي؟ أعراض القولون العصبي كثيرة ومتنوعة وتختلف نوعاً وشدة من شخص لآخر حسب درجة الخلل الحادث في وظيفته القولون وحسب العمر والحالة النفسية وعوامل أخرى مهمة، وقد نترجح حالة مريض القولون العصبي فتحدث الأعراض في أيام وفترات معينة وتعود بشدة أو بشكل متفاوت في أيام معينة.

ويشير الدكتور سليم طلال إلى أن الأعراض التي عايشها ورآها في الكثير من المرضى تمتاز 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 تتمثل في البدين والرجلين أو حرارة في مناطق معينة في الجسم مثل الظهر وأسطل الظهر وبعض المرضى تتركز الحرارة في الأطراف أو حتى حرارة في الجوف، وعدم القدرة على التنفس والشعور بالاختناق وزيادة ضربات القلب، كذلك قد يشتكى 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 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 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 وشدةها، وتداخل هذه الأسباب مع عدة عوامل بيئية كالتجربة لنمط الحياة العصرية أسباب يديه ويمكن استنفاسها من خلال مراقبة النظام الغذائي بطريقة العيش والحالة النفسية

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 تمت الإصاية 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 المريض يكون بإجراء فحص سريري من خلال وصف المريض للأعراض التي يعاني منها، وبعدما 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 يأكد الطبيب من عدم وجود أي أسباب عضوية عند المريض سوف يبدأ بسؤاله عن أنواع المأكولات والمشروبات التي تظهر معها الحالة، وكذلك يأكد من الجوانب النفسية للمريض وأنه لا يعاني من القلق والتوتر والاكتئاب، ويخبره أن 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، ويتعاشي أغلب مرضى القولون العصبي مع المرض رغم الأمه، كما لا يتعرض المصاب بالقولون العصبي إلى التزييف أو الأورام السرطانية أو يتطور إلى أمراض القولون الأخرى مثل داء كرونز والفروحات 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.

الطعام الوسيطة الأكثر أماناً للحصول على الفيتامينات

في اليوم، اما للحصول على الفيتامين سي فيجب تناول الحمضيات، إذ تحتوي حبة من البرتقال على ما يقارب قرأما من الفيتامين سي، أي أكثر من الكمية الموصى بها يومياً وهي 90 مغ.

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

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

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

فينسب 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



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

وعلى الرغم من ذلك ما زال يتجنب البعض التعرض لها خوفاً 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.

ويرأي العلماء فوائد استخدام الأشعة في الفحوصات الطبية تفوق أضرارها، شرط عدم الإفراط في ذلك.

فقدار ومدة التعرض للأشعة الصناعية يلعبان دوراً في تحديد الضرر على الإنسان، لذا ينصح الخبراء بتسجيل تاريخ التعرض للصور الشعاعية، وذلك لتجنب التعرض المتكرر والمقارب للأشعة.

أما الحامل فعليها تجنب الصور الشعاعية طوال فترة الحمل.

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

وعلى الرغم من ذلك ما زال يتجنب البعض التعرض لها خوفاً 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.

ويرأي العلماء فوائد استخدام الأشعة في الفحوصات الطبية تفوق أضرارها، شرط عدم الإفراط في ذلك.

فقدار ومدة التعرض للأشعة الصناعية يلعبان دوراً في تحديد الضرر على الإنسان، لذا ينصح الخبراء بتسجيل تاريخ التعرض للصور الشعاعية، وذلك لتجنب التعرض المتكرر والمقارب 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 مشدوداً أثناء المشي أو في الشارع لتدعيم عضلات المعدة من أهم هذه النصائح، كما أن ممارسة رياضة العدو أو السباحة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع تساعد في ذلك أيضاً.

وساعد اللذين 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 لطعام صحي لكن بربع الكمية التي اعتاد على تناولها يساعد كثيراً بالحصول على جسم مشدود وصحي .

