

من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الأونة 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.

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، 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،

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 والعصبي التي ترافق مريض القولون العصبي كما يعتقد عامة الناس.

حيث يقدر بأن (14% - 24%) من النساء مصابات بهذا المرض في حين إن (5% - 19%) من الرجال يعانون 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 (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،

■ 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 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 مسؤولية مباشرة، ومن وجهة نظر الدكتور سليم طلال فإن هذه الأعراض لا تمثل أعراض القولون العصبي وإنما مضاعفات أعراضه.

بالقولون العصبي؟ لا يعرف بالضبط سبب واضح ومثبت علمياً لحداث القولون العصبي، ولكن دراسات طبية أظهرت دور بعض الأطعمة في تهييج القولون واستثارته، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان أن الأغلب بالدخول في أعراض القولون المزمن وهذا يحدث لدور في الحالة النفسية وشدةها، وتداخل هذه الأسباب مع عدة عوامل بيئية كتنشيط لنمط الحياة العصرية أسباب يديه ويمكن استئناسها من خلال مراقبة النظام الغذائي وطريقة العيش والحالة النفسية

للمرضى، ومن رأي الدكتور سليم طلال فإن 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 رفاة سلبية بعيداً عن الحركة كل هذه تؤدي لحداث القولون العصبي أو قد تكون سبباً لحداث التوتر العصبي نتيجة مثل 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 لاحظ 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 كثيراً إلى مراجعة الطبيب وهذا يدل على أن الذي يدفع مريض يدفع مريض القولون إلى كثرة التردد على المستشفى هي العناية 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 جداً والمفترات محدودة، لأنها تسبب مشاكل نفسية شديدة على المدى القريب والبعيد وأغلبية المرضى يدمنون على استخدام هذه الأدوية النفسية، وخاصة القول في دور الجهاز العصبي عند مرضى 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، وتحسن هذه الأعراض

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 والزعجة، وهذه الأعراض آثارا جدل واسع بين الأطباء والمختصين 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 اصطلح على تسمية «متلازمة» وليس مرض، والأعراض العامة للقولون العصبي تراوح 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 وتيج القولون ولكنه مشهور باسم القولون

الطعام الوسيطة 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.

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 خلال تناول فواكه وخضار

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.

فبحسب خبراء من جامعة هارفرد الأمريكية، الطعام هو السبيل الأكثر أماناً وتوازناً للحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية. ويشكل عام يجب تناول بين خمسة إلى تسعة أنواع فواكه وخضار

الأشعة الطبية .. بين المنافع والأضرار

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.

على 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. ففقدار 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 لتمرير عضلات المعدة من أهم هذه النصائح. كما أن ممارسة رياضة العدو أو السباحة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع تساعد في ذلك أيضاً.

وساعد اللشخين 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.

