

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

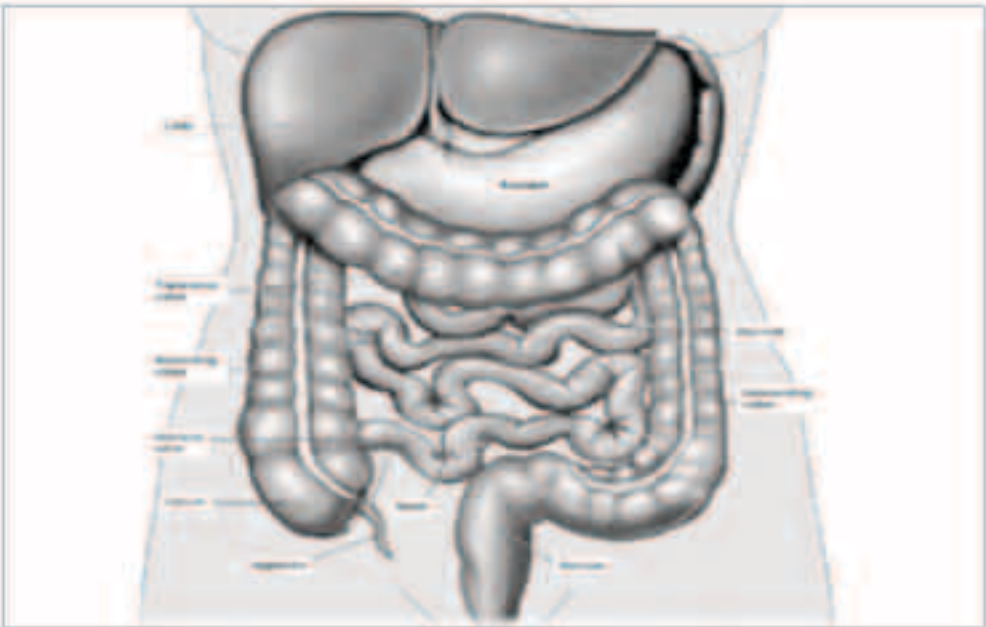
العصبي لدى الأطباء باختصاره العلمي (IBS)، والقولون العصبي هو أكثر إصا مرض الجهاز الهضمي انتشاراً والأقل وضوحاً لدى الأطباء، حيث يشكل المصابون به حوالي (50%) من كل المرضى الذين يراجعون عيادات أمراض الجهاز الهضم، وحتى وقت قريب كان الاعتقاد بأنه أحد أعراض التوتر النفسي وليس مرضاً قائماً بذاته، والقولون العصبي ليس معناه أن المريض يعاني من مشكلة عضوية في الجهاز الهضمي وإنما هو اعتلال وظيفي مؤقت للجهاز الهضمي عند حالات معينة.

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 اشارة في القولون تكون القرب في قوامها لتساؤل قيل 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 (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 والعصبي 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 من الكثيرين من المرضى تملثل في



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

باستخدام العلاجات والأدوية النفسية. كذلك قد تظهر بعض الأعراض المصاحب بالقولون العصبي، ومن هذه الأعراض تتمثل في الديدن 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.

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 لحدوث القولون العصبي أو قد تكون سبباً لحدوث التوتر العصبي نتيجة مثل هذه الطريقة من الحياة وهذا التوتر يؤدي إلى انتفاخ وتقلصات ومشاكل معوية.

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 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 المريض يكون بإجراء فحص سريري من خلال وصف المريض للأعراض التي يعاني منها، وبعدما تجرى بعض الفحوص الطبية والمخبرية لاستبعاد 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 جوانب النفسية للمريض وأنه لا يعاني من القلق والتوتر والاكتئاب، ويخبره أن يلجأ للطبيب إلى استخدام منظار القولون لاستبعاد أي أمراض عضوية أخرى.

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 فيتامين سي، أي أكثر من الكمية الموصى بها يومياً وهي 90 مغ.

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



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 .

