

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 إصراض 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.

– آلية حدوث القولون العصبي: يوجد في الأمعاء ما يقارب مائة مليون مستقبل عصبية تبين 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 الشارة في القولون تكون أقرب في قوامها للسائل قبل امتصاص الماء منها في القولون، وعند حدوث خلل في الجهاز العصبي للأمعاء تحدث المشاكل يصيب 20% من أي مجتمع وخصوصاً المجتمعات الغربية، والنساء أكثر عرضة لهذا المرض

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 في الكثير من المرضى تتمثل في

انتفاخ البطن نتيجة زيادة الغازات ومراقبة ذلك مع الأم في المنطقة السفلية من البطن وصوت زغولة وقرقرة (قراقر) 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 الإمساك المتكرر أو الإسهال المتكرر مصاحب بهذا المرض وهذا يعني أن الاثنين معاً في كثير من المرضى، كما يشكو المريض من عدم راحته عند الفطوط وضعوية البرز رغم شعوره برغبة ملحة في ذلك. عند إسهال المرض أو الإفراط في استخدام المهدئات قد يتطور المرض ويبدأ الشعور بضيق في الصدر وألم 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 الإسهال وسوء الهضم وتظهر اليواسير وبالثات مريض القولون العصبي الذين يعانون من الإمساك الدائم، بعضها بفترة وجيزة يبدأ مريض القولون في الأغلب بالدخول في أعراض القولون المزمن وهذا يحدث لدور في الحالة النفسية للمريض مثل القلق والتوتر والاكتئاب ونوبات الغزغ والخوف، وفي النهاية يتطور الأمر إلى الوسواس القهري وفي من أشد التراحل على مريض القولون العصبي، حيث يبدأ غالبية المرضى

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 لحدوث القولون العصبي أو قد تكون سبباً لحدوث 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 يلاحظ أن معظم مرضى القولون العصبي الذين يسردون 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 والمتخصصين لصرف الأدوية المهدئة للجهاز العصبي وأدوية الاكتئاب النفسي، ولكن هنا يجب التنبيه إلى أن هذه الأدوية تستعمل لعلاج القولون العصبي في حالات خاصة جداً والفترة محدودة، لأنها تسبب مشاكل نفسية شديدة على المدى القريب والبعيد وأغلبية المرضى يدمنون على استخدام هذه الأدوية النفسية، وخاصة القول في دور الجهاز العصبي في حالات خاصة 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

■ 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 اليدين 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 – 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 واستثارتها، كما توصلت دراسات أخرى إلى بيان الجوانب النفسية ودورها في تفاقم الحالة وشدها، وتداخل هذه الأسباب مع عدة عوامل بيئية كتنتيجة لنمط الحياة العصرية أسباب دينية ويمكن استنفاتها 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 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، وبعدها تجرى بعض الفحوص الطبية والتجربة 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 يعاني من المشاكل النفسية، وأخيراً قد 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، ويتعاضب أغلب مرضى القولون العصبي مع المرض رغم أنه 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» يومياً، 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

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. يدورها، تحتوي بيضة واحدة على 10% من الكمية الموصى بتناولها من الفيتامين ب12. وفيما يخص الفيتامين «ب6» فيمكن الحصول عليه من خلال تناول الحمص والمكسرات.



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. 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. وشكلت 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. ويساعد 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 .

