

إصدارات التوعية الصحية
مطبوعات جمعية التكافل الخيرية
نحو ثقافة راشدة (٣٤)

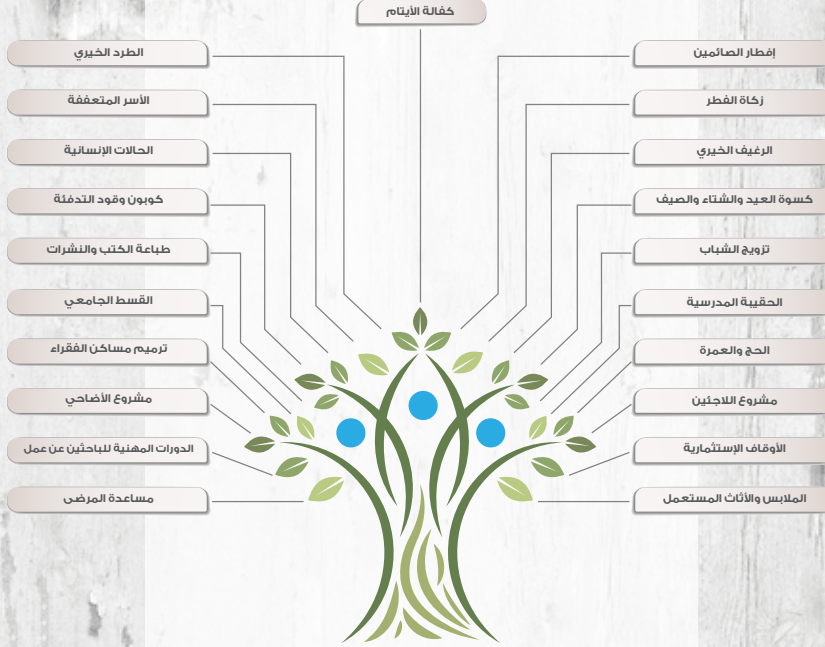


جمعية التكافل الخيرية
المملكة الأردنية الهاشمية
محافظة إربد
الرمثا - سهل حوران - النعيمة

متلازمة القولون العصبي



تم طباعة هذا المنشور بمناسبة اختيار
مدينة إربد العاصمة العربية للثقافة 2022



جمعية التكافل الخيرية
المملكة الأردنية الهاشمية - الرمثا

تعليم

تدريب

صحة

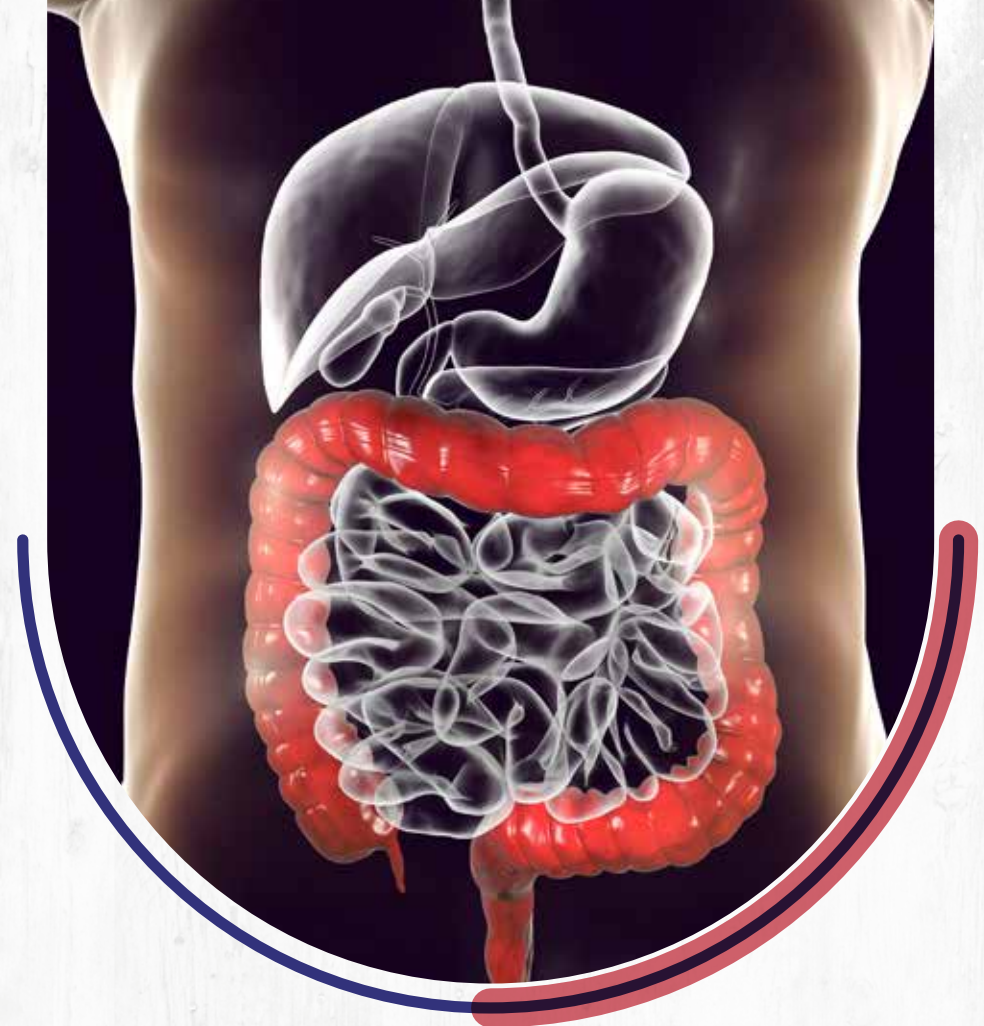
إغاثة

مشاريعنا عطاء بلا حدود
إغاثية - اجتماعية - توعوية



+962 2 738 2300
+962 2 738 1300
+962 77 777 4922
+962 77 777 4922
@Altkaful
Altkafulmedia
Altkafulmedia
Altkafulpage
info@alkaful.net
www.alkaful.net

للتبرع، بإمكانكم زيارة مقر ومكاتب الجمعية في مدينة الرمثا أو بلدتي النعيمة والطرة
بإمكانكم التبرع أيضاً من خلال حساب الجمعية في:
البنك الإسلامي الأردني/ فرع الرمثا (جمعية التكافل الخيرية - حساب رقم: 13166)
أو تبرع من خلال المحافظ الإلكترونية على زين كاش (ALTKAFUL2)



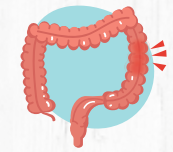
الخاتمة

إن متلازمة القولون العصبي لا تسبب أي خطورة على الحياة، وكذلك لا تؤدي مطلقاً إلى أي أعراض خطيرة على المدى البعيد، ومن الممكن السيطرة على كثير من هذه الأعراض المزعجة لدى الكثير من المرضى باتباع التعليمات السالفة الذكر

نتمنى للجميع دوام الصحة والعافية

شكر وتقدير للدكتور محمد عايش الشمالي
استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد
كلية الطب الكويت

متلازمة القولون العصبي



متلازمة القولون العصبي هي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي يشترك فيها المريض وهي الآم في المنطقة السفلية من البطن وانتفاخ. كما يشترك بعض المرضى من تغيير في طبيعة البراز من إمساك متبادل مع إسهال. ووجود بعض الإفرازات بيضاء اللون مع البراز.

وتتميز متلازمة القولون العصبي بأنه لا يوجد خلل عضوي أو تغيير تشريحي، كما لا توجد أية علامات غير طبيعية عند المريض. ولا تتغير هذه المتلازمة مع مرور الزمن إلى أي مرض خبيث مثل السرطان أو أي مرض عضوي آخر. كما أن هذه الأعراض مجتمعة مع بعضها البعض لا تشكل مرضاً عضوياً للجهاز الهضمي.

إن متلازمة القولون هو خلل في وظيفة المعدة، أو الأمعاء الدقيقة أو القولون بمعنى آخر إن تقلصات الأمعاء وحركاته الطبيعية قد أصبحت مختلة لأسباب عدة. ولا يمكن قياس هذا الخلل بالتحليل المخبرية أو العينات الخاصة بالجهاز الهضمي.

إن نسبة حدوث المتلازمة يعتبر مرتفعاً وقد بيّنت بعض الدراسات أن هذه النسبة من الممكن أن تكون في حدود (30_40%) وتصير هذه المتلازمة النساء أكثر من الرجال وفي كثير من الأحيان في أوقات الضغط النفسي، القلق والتوتر، وعادة تظهر في مقتبل العمر، ونادراً ما تظهر ولأول مرة بعد سن الخمسين.

إن زيارة الطبيب وسرد التاريخ المرضي والفحص السريري يزيل الكثير من حالات القلق والتوتر والتي من الممكن أن تنتج من جراء أعراض هذه المتلازمة حيث يظن بعض المرضى أن لديهم أمراضاً مزمنة، أو أمراضاً خبيثة في القولون مما يزيد من درجة القلق والتوتر النفسي.

وعندما يستقر التشخيص لدى الطبيب الإختصاصي بأن هذه الأعراض كلها ناتجة عن متلازمة القولون فمن الممكن اتباع بعض التعليمات للتخفيف من وطأة هذه الأعراض وأهمها ما يلي:

التقليل من حالات التوتر النفسي:

وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق.

طرق الإسترخاء الذهني:

وذلك من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين، وكذلك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس.

الإهتمام بنوعية الأطعمة:

بعض أنواع الأطعمة قد تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع:

البقوليات: مثل الحمص، الفول، العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضروات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للإضطرابات الهضمية.

الحليب: من الممكن أن يشترك المريض من سوء هضم الحليب المسبب في الكثير من الأحيان إلى إنبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم، ويشترك 40% من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب.

العلكة: تساعد العلكة على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ.

المشروبات الغازية: كافة أنواع تلك المشروبات قد تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي.

نصائح للوقاية

ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيداً وعدم الإسراع في أكل الطعام.. وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والإبتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام وكذلك الإبتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات، وتجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية امتلاء سريعة وكميات كبيرة للمعدة. وجنب الوجبات السريعة، والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار.

وكذلك ينصح أخصائيو جهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضروات وتناول السلطات المتنوعة.

إن الدراسات لازالت تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز، وتوجد هذه الألياف الطبيعية في مستحضرات طبية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للتناول أو بودرة قابلة للذوبان بالماء.

ما هي العقاقير اللازمة للاستخدام في هذه الحالة؟

توجد مجموعة من العقاقير الطبية الخاصة والتي ممكن استخدامها بعد استشارة الطبيب الإخصائي للحد من الأعراض الجانبية لهذه المتلازمة. وأهم هذه العقاقير:

العقاقير الخاصة بتخفيف الآلام:

من الممكن تناولها للحد من التقلصات التي تؤرق المريض من فترة لأخرى ومن الممكن تناول هذه العقاقير عند اللزوم فقط حسب استشارة الطبيب الإختصاصي.

الألياف الطبيعية:

وهي مواد مستخلصة من كثير من النباتات الطبيعية والتي تساعد على عملية الهضم وانتظام حركة الأمعاء ويحتاج الإنسان العادي إلى تناول من 25 إلى 35 جم يوميًا من هذه الألياف، وقد أثبتت الدراسات أهميتها في الحد من حالات سرطانات القولون.

الأدوية المسهلة:

وتستخدم في الحالات الخاصة المصحوبة بالإمساك الشديد وهذه العقاقير متنوعة وتعمل على انتظام القولون بطرق مختلفة ومتباينة ومن الضروري الرجوع إلى الطبيب الإختصاصي وعدم تناول تلك العقاقير دون استشارة طبية.

الأدوية القابضة:

وتستخدم هذه العقاقير في بعض الحالات والتي يكون فيها الإسهال المتكرر هو العرض الأساس في هذه المتلازمة.

الأدوية المقاومة للإكتئاب النفسي:

والأدوية الخاصة بالاسترخاء والأدوية الخاصة للسيطرة على التوتر العصبي، كلها من العقاقير الهامة المستخدمة في هذه الحالات وبدرجة نجاح كبيرة، إن استشارة الطبيب الإختصاصي مهمة في هذه الحالات للتعرف على أفضل الأنواع التي يحتاجها المريض.

