



متلازمة القولون العصبي



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

متلازمة القولون العصبي هي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي يشتكي منها المرضى وهي آلام في المنطقة السفلية من البطن وانتفاخ. كما يشتكي 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 مختلفة لأسباب عدة. ولا يمكن قياس هذا الخلل بالتحاليل 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 ٣٠-٤٠٪ وتصيب 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 الاختصاصي 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 الاسترخاء الذهني

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

الاهتمام 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 الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للاضطرابات الهضمية.

الحليب: من الممكن أن يشتكى المريض من سوء هضم الحليب المسبب في الكثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم، ويشتكى ٤٠٪ 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، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات، وتجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية امتلاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار.

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة. إن الدراسات لا زالت 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 من الممكن استخدامها بعد استشارة الطبيب الأخصائي 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 الاختصاصي.

الألياف الطبيعية: وهي مواد مستخلصة من كثير من النباتات الطبيعية والتي تساعد على عملية الهضم وانتظام حركة الأمعاء، ويحتاج الإنسان العادي إلى تناول من ٢٥-٣٥ جم يومياً



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

الخاتمة

إن متلازمة القولون العصبي لا تسبب أي خطورة على الحياة، وكذلك لا تؤدي مطلقاً إلى أي أمراض 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

سأهه معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى