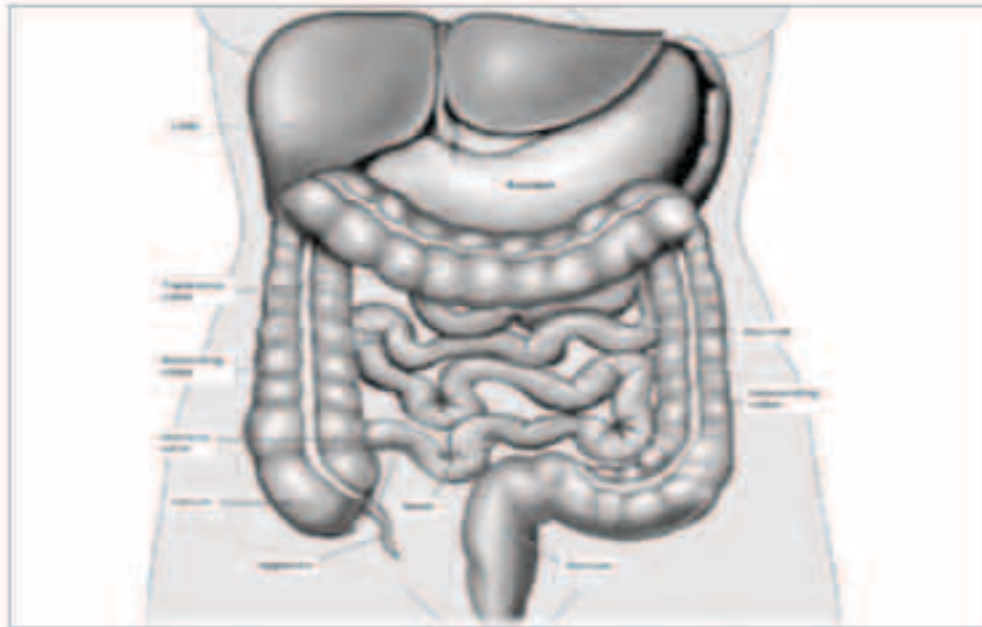


من الأمراض التي شغلت الكثيرين في الأونة الأخيرة

القولون العصبي .. السهل الممتنع



■ لا توجد أرقام دقيقة له ولكنه منتشر جداً ويصيب 20% من أي مجتمع خصوصاً المجتمعات الغربية

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 والمتنوعة، وهذه الأعراض آثارها جدل واسع بين الأطباء والمتخصصين 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 اصطلاح على تسميته «متلازمة» وليس مرض، والأعراض العامة للقولون العصبي تتراوح بين الاضطرابات المعوية والغازات وانتفاخ البطن وأصوات القرقررة المستمرة إلى الإمساك أو الإسهال أو كليهما معاً، والشكلة الأكثر إزعاجاً في القولون العصبي تراقب أعراضه مع مشاكل نفسية كالشعور بالضيق النفسي والتوتر والقلق والاكتئاب ونوبات الخوف والفرح 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 التعب عن العمل بعد الزكام.

ما هو القولون؟
القولون هو اسم للأعضاء الغليظة والتي تمتد علواً من أسفل الجهة اليمنى في التجويف البطني إلى ما تحت الأضلاع، ثم عرضاً إلى الجهة اليسرى، ثم نزولاً إلى أسفل الجهة اليسرى في الحوض، وتتكون من مجموعة عضلات دائرية وطولية تتقلص بصورة منتظمة، حسب ما يصلها من نبضات عصبية عن طريق الجهاز العصبي غير الإرادي، وبحسب كمية ونوعية الطعام.

سبب تسمية القولون العصبي؟
على الأرجح فإن الحركة الغير طبيعية والنقصات العصبية لجدران القولون هي السبب في تسمية القولون العصبي بهذا الاسم وليس بسبب الحالة النفسية والعصبية 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 تتعلم في

حيث يقدر بأن (14% - 24%) من النساء مصابات بهذا المرض في حين إن (5% - 19%) من الرجال مصابون به، ويقول المتخصصين أن ما نسبته (20% - 40%) من زيارات المرضى لعيادة طبيب الجهاز الهضمي هي بسبب أعراض القولون العصبي، وفي أمريكا لوحدها هناك حوالي (25 - 55) مليون شخص مصاب بهذا المرض وهذا يعني أن ما يقارب ثلاثة ملايين زيارة للأطباء سنوياً هي بسبب الإصابة بالقولون العصبي، كما يكثر اضطراب القولون لدى الأشخاص الذين يعملون في القلق ويتميزون بالذقة والصرامة والذين يكونون مشاعرين وأولئك الذين يصابون بمرض الاكتئاب النفسي.

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

استخدام العلاجات والأدوية النفسية، وذلك قد تظهر بعض الأعراض عند نسبة لا بأس بها من المصابين بالقولون العصبي، ومن هذه الأعراض تنميل في اليدين والرجلين أو حرارة في مناطق معينة في الجسم مثل الظهر وأسفل الظهر وبعض المرضى تتركز الحرارة في الأطراف أو حتى حرارة في الجوف، وعدم القدرة على التنفس والشعور بالإختناق وزيادة ضربات القلب، كذلك قد يشككي المريض من الصداع أو التقيؤ 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 مسؤولة مباشرة، ومن وجهة نظر الدكتور سليم طلال فإن هذه الأعراض لا تمثل أعراض القولون العصبي وإنما مضاعفات أعراضه.

من رأي الدكتور سليم طلال فإن النظام الغذائي الخاطئ والمفرط والحساسية لبعض الأغذية وانتشار السموم والمبيدات الحشرية والأسمدة الكيماوية التي صارت تدخل في كل ما نأكله، وكذلك طريقة العيش في العصر الحديث من رفاهية سلبية بعيداً عن الحركة كل هذه تؤدي لحدوث القولون العصبي أو قد تكون سبباً لحدوث التوتر العصبي نتيجة نقل 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 أخشالاً 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 والتجريبية لاستبعاد أسباب عضوية قد تسبب أعراض تشابه أعراض القولون العصبي، وبعد أن يتأكد الطبيب من أمراض الجهاز الهضمي تسبب أعراض شبيهة بأعراض القولون العصبي، وبعد أن يتأكد الطبيب من عدم وجود أي أسباب عضوية عند المريض سوف يبدأ بسؤاله عن أنواع المأكولات والمشروبات التي تظهر معها الحالة، وكذلك يتأكد من الجوانب النفسية للمريض وأنه لا يعاني من القلق والتوتر والاكتئاب، وبعد ذلك يلجأ الطبيب إلى استخدام منظار القولون لاستبعاد أي أمراض عضوية أخرى.

إلى أمراض خطيرة؟
يؤكد الدكتور سليم طلال أن القولون العصبي لا يسبب مضاعفات وخيمة وخطيرة على حياة المريض به، ويتعاشي أغلب مرضى القولون العصبي مع المرض رغم الآلام، كما لا يتعرض المصاب بالقولون العصبي إلى التزييف 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.

الأشعة الطبية .. بين المنافع والأضرار

أكثر دراسة حديثة أن أجهزة الأشعة الطبية التي 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.

وذكرت 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.

يعتمد كيميائيون على الكميات الغذائية للحصول على الفيتامينات والمعادن، الأمر الذي يقع مجموعة من الدراسات التي التحذير من خطر استبدال الأطعمة بأقراص المكملات، وقد أوصى باحثون بعدم تناول أي مكملات غذائية دون استشارة الطبيب.

في اليوم، أما للحصول على الفيتامين سي فيجب تناول الخضراوات، إذ تحتوي حبة من البرتقال على ما يقارب قرأماً من الفيتامين سي، أي أكثر من الكمية اللوحي بها يومياً وهي 90 مغ.

ويحتاج الجسم إلى 800 ميكروغرام من الفيتامين «ب» يومياً، 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 الحبوب والمكسرات.

في حين، تساعد الفيتامينات «ب» و«ب12» في تحسين الحصول على فيتامين «ب» من خلال تناول الحبوب والمكسرات.

تسعة أنواع فواكه وخضار

نصائح مفيدة للحصول على جسم مشدود

يستطيع الإنسان أن يحصل على جسم مشدود باتباع بعض النصائح التي قد تكون مفيدة لدى الرجال والنساء

ويعد إبقاء البطن مشدوداً أثناء المشي في البيت أو في المكتب أو في الشارع لتمرين عضلات المعدة من أهم هذه النصائح.

كما أن ممارسة رياضة العدو أو السباحة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع تساعد في ذلك أيضاً.

ويساعد التسخين 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.

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 تتعلم في

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 تتعلم في

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 تتعلم في

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 تتعلم في

