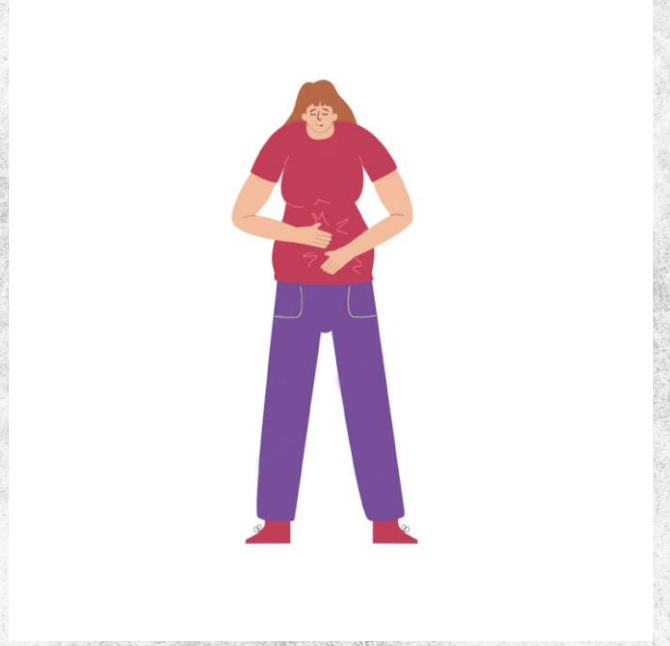
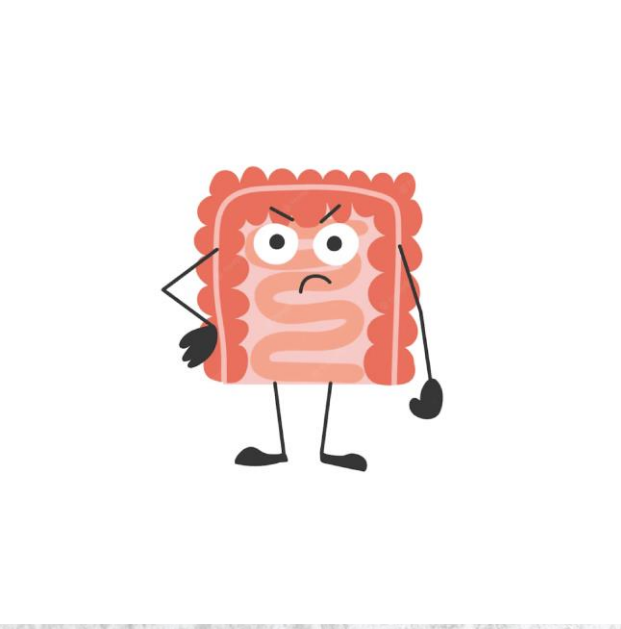


## متلازمة القولون العصبي



### نبذة:

- تعد أحد الاضطرابات الشائعة للجهاز الهضمي التي تصيب الأمعاء الغليظة (القولون).
- يمكن أن تسبب تقلصات في البطن، وتغيرًا في حركة الجهاز الهضمي كالإسهال أو الإمساك أو كلاهما.
- حتى الآن لا يوجد سبب واضح للإصابة به؛ ولكن يُعتقد أن سببه اجتماع عدة عوامل.
- يمكن التحكم بالأعراض عن طريق الأدوية والحمية الغذائية وطرق التعامل مع التوتر والقلق.
- التغييرات نمط الحياة يمكن أن تساعد في السيطرة على أعراض القولون



## الأعراض

- ألم البطن أو تقلصات أو انتفاخ متعلق بالتغوط
- تغيرات في شكل التغوط
- تغيرات في عدد مرات التغوط

## الأسباب:

- حتى الآن لا يوجد سبب واضح للإصابة به، ولكن يُعتقد أن سببه اجتماع عدة عوامل معًا، منها:
١. مشاكل في حركة الجهاز الهضمي.
  ٢. تضخم في البكتيريا الطبيعية الموجودة في الأمعاء.
  ٣. العدوى.
  ٤. الوراثة.
  ٥. حساسية الطعام.
  ٦. بعض المشاكل النفسية مثل: الاكتئاب، القلق وغيرهما.





راجع طبيبك إذا شعرت بتغيير مستمر في عادات التبرز أو ظهرت مؤشرات أو أعراض متلازمة القولون المتهيج الأخرى عليك. فقد تشير كل هذه الأمور إلى حالة مرضية شديدة الخطورة كسرطان القولون مثلاً. تتضمن مؤشرات المرض وأعراضه شديدة الخطورة ما يلي:

- فقدان الوزن
- الإسهال ليلاً
- نزيف المستقيم
- فقر الدم الناتج عن نقص الحديد
- القيء مجهول السبب
- صعوبة في البلع
- ألم مستمر لا يهدأ بإخراج الريح أو التبرز

#### عوامل الخطورة:

- العمر: أقل من ٤٥ سنة.
- التاريخ العائلي.
- الجنس: نسبة الإصابة عند النساء أكثر مرتين من الرجال.
- المشاكل النفسية مثل: القلق، الاكتئاب، العنف الأسري، بعض اضطرابات الشخصية كالانفصام واضطراب ثنائي القطب.





## العلاج:

نظرًا لعدم وجود سبب واضح له، فغالبًا ما يعتمد العلاج على التخفيف من الأعراض؛ للتمكن من التعايش معه، وفي حال كانت الحالة أصعب وازدادت حدة الأعراض، قد يصف الطبيب بعض الأدوية للتخفيف منها مثل:

١. مكملات الألياف.
٢. مضادات للإسهال.
٣. مضادات تقلصات البطن.
٤. مضادات حيوية.

## الوقاية:

- تجنب الأطعمة التي قد تهيج القولون مثل: الكافيين (الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة)، والسكريات، والمشروبات الغازية، والمحليات الصناعية، والأطعمة مرتفعة الدهون، والعلك.
- تجنب بعض الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات التي يصعب هضمها.
- تجنب الأطعمة التي تزيد الغازات (القرنبيط، الملفوف).
- الحرص على تناول وجبات الطعام بانتظام.
- الحذر عند تناول منتجات الألبان للمصابين بحساسية اللاكتوز.
- الإكثار من شرب السوائل خاصة الماء.
- ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم للتقليل من التوتر وتحفيز الانقباضات الطبيعية لعضلات الأمعاء.
- الحد من التوتر، وذلك عن طريق التنفس العميق والاسترخاء وغيرهما.

