



12. تجنب علاجات الإمساك التي تشتغل على القولون مباشرة مثل (الدولكولاكس والسنا) أو التحاميل أو الحقن الشرجية وعدم أخذها إلا بعد استشارة الطبيب المعالج.
13. قد يحتاج بعض المرضى إلى علاج للإسهال وقد ينفع معها زيادة الألياف أحياناً (لأنها تؤدي إلى تماسك البراز) .
14. قد يحتاج بعض المرضى إلى أدوية مضادة للألم عند الحاجة.
15. قد يحتاج المريض لأخذ بعض مضادات الاكتئاب التي أثبتت الدراسات فعاليتها في علاج بعض حالات القولون العصبي.

3. أن الغالبية العظمى من المرضى يمكنهم التحكم في الأعراض والتعايش مع المرض بشكل ممتاز بدون أي أدوية .
4. يجب أن تثق بطبيبك المعالج والاعتناء بالتشخيص وعدم التنقل بين الأطباء.
5. معرفة العلاقة الشديدة بين الحالة النفسية والجسدية فهو مصاب بألم شديد الحساسية يزيد توترها بالشدة النفسي والقلق مما يتسبب في ألم وانتفاخ البطن واعتلال حركة الأمعاء مما يتسبب في زيادة التوتر والخوف من جديد فيصاب المريض بما يسمى بالحلقة المفرغة (القلق يهيج القولون ويزيد أعراضه مما يزيد من خوف المريض وقلقه من جديد وهكذا دواليك) ، لذا من المهم تدريب المريض على وسائل الاسترخاء والتعامل مع الضغط النفسي والعصبي.
6. ممارسة الرياضة بانتظام.
7. تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات وكذلك الإكثار من السوائل.
8. تجنب بعض الأطعمة التي تزيد من نسبة الغازات في البطن مثل المشروبات الغازية والبقوليات والبصل والملفوف والسكريات وغيرها مما يعرف المريض أنه سيهيج أمعائه من خلال التجربة.
9. هناك 30% من المرضى يعانون من مشكلة عدم هضم الحليب فبإمكان المريض إيقاف الحليب ومشتقاته لمدة أسبوعين ومن ثم تقييم الحالة لمعرفة ما إذا كان مصاباً بهذه المرض أم لا.
10. المحافظة على مضغ الطعام بشكل جيد وكذلك المحافظة على وقت محدد للوجبات.
11. قد يحتاج بعض المرضى إلى ألياف صناعية للتخلص من أعراض الإمساك وعدم اكتمال التبرز حيث يفضل أخذها بالتدرج.

كيف يتم تشخيص مرض القولون العصبي؟

- يبدأ الطبيب عادة بالاستماع إلى تاريخ المرض ومن ثم فحص المريض وعمل بعض تحاليل الدم والبراز وربما أشعة صوتية للبطن للتأكد من عدم وجود أي أمراض أخرى. وقد يلجأ الطبيب في حالات خاصة لعمل منظار علوي أو سفلي أو أشعة مقطعية مثل:
- وجود أعراض الخطورة (انظر أعلاه) .
 - أو حدوث هذه الأعراض لأول مرة لأشخاص فوق سن الأربعين .
 - أو استمرار المعاناة من الآلام وعدم الاستجابة للعلاج.

ما هي الأمراض التي يجب التأكد من عدم وجودها عند مريض

القولون العصبي؟

1. أمراض الأمعاء التقرحية.
2. قرحة المعدة والأثني عشر.
3. التهابات المرارة والقنوات المرارية.
4. أورام القولون والمستقيم.

الجدير بالذكر أن التأكد من عدم وجود أي من هذه الأمراض لا يحتاج من الطبيب إلا الاستماع لتاريخ المرضي ومن ثم فحص المريض كما أسلفنا.

كيف يتم علاج القولون العصبي؟

دور الطبيب الأساسي هو التشخيص الصحيح والذي لا يحتاج في كثير من الأحيان إلا إلى الاستماع الجيد لمعاناة المريض وتاريخه المرضي.

أما المريض فلا بد أن يعرف الآتي:

1. لا يوجد دواء يشفي من المرض تماماً وإنما يوجد من الوسائل والعلاجات ما يخفف من أعراضه بشكل كبير بإذن الله.
2. معرفة أن هذا المرض ليس خطيراً وأنه لا علاقة له بأي أمراض أخرى مثل الأورام وغيرها.

SGA

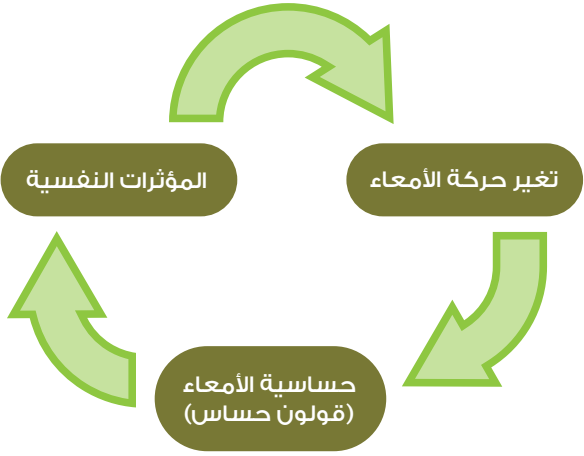
SAUDI GASTROENTEROLOGY ASSOCIATION الجمعية السعودية للجهاز الهضمي

تهيج الأمعاء التوتري (القولون العصبي)

Irritable Bowel Syndrome

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية
إعداد الجمعية السعودية للجهاز الهضمي

حقوق الطبع والنشر محفوظة للجمعية السعودية للجهاز الهضمي
الطبعة الثانية - ١٤٣٢ هـ / ٢٠١١ م
www.saudigastro.com



ماهي الأعراض التي ليس لها علاقة بالقولون العصبي



1. أو ما يسمى بأعراض الخطورة؟
2. خروج الدم (احمر أو أسود) مع البراز
3. فقدان الوزن والشهية
4. الإسهال المستمر
5. الاستفراغ المستمر
6. ارتفاع درجة الحرارة
7. نقص الحديد وخصوصاً عند الرجال
8. بدء الأعراض بعد سن الأربعين
9. وجود أورام قولون في الأقارب



” الملايين يعانون من القولون العصبي لكن القليل يعرف كيف يخفف من آلامه “

هل هناك علاقة بين القولون العصبي والحالة

النفسية للمريض؟

نعم، هناك علاقة وطيدة بين أعراض مرض القولون العصبي وبين حالة المريض النفسية حيث وجد أن المرضى الذين يعانون من القلق أكثر عرضة للإصابة بالقولون العصبي من غيرهم وقد أثبتت الدراسات أن عشرين بالمائة من مرضى القولون العصبي يعانون من أمراض نفسية كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري.

هل هناك علاقة بين القولون العصبي ونوع الطعام

الذي يتناوله الإنسان؟

رغم أن معظم المرضى تزداد أعراضه بعد تناول الطعام إلا أن معظم الدراسات لم تثبت أن هناك علاقة واضحة بين أي نوع من الطعام وبين تهيج القولون العصبي لكن ينصح مريض القولون العصبي باجتناوب الطعام الذي يعتقد أنه يهيج مرضه وكذلك اجتناب الأطعمة الغنية بالدهون.

هل القولون العصبي مرض خطير؟

إذا كان التشخيص دقيقاً فإن القولون العصبي ليس مرضاً خطيراً أبداً ولا يؤدي إلى أي مضاعفات تذكر وليس له علاقة بالالتهابات القرحة للأمعاء أو الأورام.

هل هناك أنواع مختلفة من القولون العصبي؟

قد يقسم بعض الأطباء القولون العصبي إلى ثلاثة أنواع حسب العرض المسيطر على المريض مما يسهل مهمة الطبيب في علاج المرض

1. إمساك القولون العصبي: أي أن العرض المسيطر على المريض هو الإمساك
2. إسهال القولون العصبي: أي أن العرض المسيطر على المريض هو الإسهال
3. آلام القولون العصبي: أي أن العرض المسيطر على المريض هو الألم

ما هي أسباب القولون العصبي؟

الأسباب غير واضحة وإن كانت الدراسات تشير إلى أن هؤلاء المرضى ربما يشكون من:

- زيادة في تحسس خلايا الأمعاء العصبية حيث يعتقد كثير من الأطباء أن أمعاء مرضى القولون العصبي أكثر حساسية من غيرها حيث يشعر المريض بأقل حركة أو انتفاخ في البطن خلافاً للشخص السليم.
- اضطراب حركة الأمعاء مما يتسبب في زيادة أو بطء حركتها.
- تزيد حساسية الأمعاء واضطراب حركتها تبعاً لحالة المريض النفسية.

ما هي أعراض القولون العصبي؟

يعانى مرضى القولون العصبي من أعراض مختلفة منها:

1. آلام البطن المتكررة: المتفاوتة في الشدة والتي عادة ما تكون في الجهة اليسرى من أسفل البطن والتي تزيد أحياناً بعد الأكل أو التوتر وتحسن بعد الإخراج.
2. تتفاوت طبيعة الألم شدته ومكانه بشكل كبير من شخص إلى آخر بل أحياناً عند نفس الشخص من وقت إلى آخر.
3. تقلبات الإخراج: فكثيراً ما يعاني مرضى القولون العصبي من تقلبات في الإخراج من وقت إلى آخر وإن كان بعضهم قد يميل للإمساك والبعض الآخر للإسهال كما يشعر مريض إمساك القولون العصبي بصعوبة دفع البراز وصلابته وصغر حجمه والشعور أحياناً بعدم اكتمال التبرز مما يدفع المريض للجلوس لفترات طويلة في دورة المياه.
4. أما في حالات الإسهال فيشعر المريض بليونة البراز خصوصاً في الساعات الأولى من النهار قد تصحب بخروج مادة مخاطية مع البراز كما يشعر بعضهم بالحاجة الماسة للإخراج بعد تناول الأكل أو الشرب مباشرة.
5. انتفاخ البطن وكثرة الغازات وكثرة التجشؤ.
6. كذلك يشعر بعض المرضى بالغثيان وامتلاء البطن مباشرة عند الأكل وكثرة التبول.
7. قد يعاني بعض المرضى من أعراض التوتر والقلق (الصداع والدوخة والخفقان وضيق التنفس وتتميل الأطراف والتعب والإرهاق وآلام المفاصل وغيرها).

ما هو القولون العصبي؟

القولون العصبي هو مرض وظيفي (أي غير عضوي) مزمن غير معروف السبب ينتج عن زيادة في تحسس الأمعاء الدقيقة والغليظة مما يؤدي إلى ألم وانتفاخ البطن وتقلب الأخراج وتظهر وتخفي هذه الأعراض تبعاً لبعض العوامل المهيجة للمرض خصوصاً التوتر والقلق ومن هنا أتت كلمة العصبي.

هل القولون العصبي مرض شائع؟

إذا كنت تعاني من أعراض القولون العصبي فأنت واحد من ملايين الناس الذين يعانون من هذا المرض الشائع حيث يشككي أكثر من عشرين بالمائة من الناس من أعراض هذا المرض بدرجات متفاوتة ليمثلوا أكثر من ستين بالمائة من مرضى عيادات أطباء الجهاز الهضمي رغم أن أقل من عشرين بالمائة فقط هم من يلجأ لزيارة الأطباء.

هل أنا معرض للإصابة بمرض القولون العصبي؟

كما أسلفنا فمرض القولون العصبي شائع لذا فإن أي شخص معرض بالإصابة بهذا المرض وخصوصاً السيدات (ثلاث من كل خمس حالات) والشباب (العشرينات والثلاثينات من العمر) وإن كانت شدة الأعراض تتفاوت بشكل كبير بين المرضى تبعاً لحالة المريض النفسية ومدى فهمه لهذا المرض وتعايشه مع أعراضه.