الخليج

الصحة ,

26 فبراير 2023 22:56 مساء

متلازمة «القولون العصبي» أوجاع تفترس البطون

«القاهرة: «الخليج

.تعد متلازمة «القولون العصبي» من الاضطرابات الشائعة، التي تصيب الأمعاء الغليظة

وتظهر مؤشرات هذه المتلازمة المرضية في صورة تقلصات وألم في البطن وانتفاخ وغازات، وصولاً إلى حدوث إسهال .أو إمساك أو كليهما معاً

وقد تشتد الأعراض وتتسبب في حدوث تغيرات في شكل وعدد مرات التغوط، وحدوث انتفاخ شديد مع تزايد الغازات، .ووجود مخاط في البراز، ومع تطور الحالة يزداد الألم في البطن وربما يصل إلى درجة الجنون

ومن حسن الحظ أن المؤشرات والأعراض الحادة لهذه المتلازمة لا تظهر إلا على عدد قليل فقط من المصابين؛ حيث يتمكن البعض من السيطرة على الأعراض، من خلال الالتزام بنمط حياة متزن، ونظام غذائي صحي، مما يساعد على .تجنب التعرض للتوتر

وتشير هيئة الدواء المصرية إلى أن بعض مرضى «القولون العصبي» يتبنى في أحيان كثيرة مفاهيم خطأ؛ بهدف التشخيص الذاتي، ومن ذلك وجود ألم بالمعدة، وقيء وتجشؤ، وخروج الدم مع البراز.

وتوضح أن بعض هذه الأعراض قد تدل على مشكلات صحية أخرى، وليس بالضرورة على مرض «القولون العصبي».

وتقدم الهيئة عدداً من النصائح، للحد من تطور «القولون العصبي» عن طريق تنظيم حركة الأمعاء، بتناول كميات قليلة من الطعام، من خلال عدد وجبات أكثر، وضرورة ممارسة التمارين الرياضية التي تعمل على تنشيط حركة الجهاز الهضمي، والابتعاد ـ بقدر الاستطاعة ـ عن التوتر والقلق والضغط العصبي، لأنها كلها تتسبب في تهيج القولون.

وتحذر هيئة الدواء المصرية من أن عوامل القلق والتوتر والضغط العصبي، تعد من أبرز أسباب الإصابة بالقولون العصبي، إلى جانب عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، التي يجب ألا تقل عن 3 وجبات.

وتشير كذلك إلى أن الإفراط في تناول الطعام، أو تناول الطعام على طعام آخر، والنوم مباشرة بعد تناول الوجبات، وممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة، كلها عوامل تسهم في توتر وتهيج القولون العصبي.

وتحذر الهيئة في الوقت ذاته، من الاجتهاد الذاتي في تشخيص علاج «القولون العصبي»، عبر تناول بعض أدوية الإمساك لمدة طويلة، لأن هذه الأدوية قد تتسبب في حدوث إمساك مزمن، كما هي الحال مع مادة «السنا»، نظراً لأن هذه المادة وغيرها تعمل على تحفيز نشاط عضلات القولون، فتزيد من المشكلة.

وتشدد على ضرورة استشارة مقدم الرعاية الصحية في حالة تكرار الإمساك، والابتعاد عن الاجتهاد الشخصي في التعامل مع مشكلات القولون، وعدم استشارة مرضى آخرين، بهدف تناول وصفات شعبية أو أدوية معينة.

وتؤكد أن التشخيص الصحيح مهم من أجل العلاج السليم؛ لذا يجب اللجوء إلى الطبيب المختص، لوصف الدواء المناسب والأمثل والمفيد، بحسب الحالة؛ حيث لا توجد وصفة طبية أو غذائية واحدة تصلح لكل مرضى «القولون العصبي»، فلكل مريض خصوصيته.

ويمكن التعامل مع متلازمة «القولون العصبي»، من خلال بعض الأدوية الفاعلة، التي يصفها الطبيب؛ حيث تعمل هذه الأدوية على تهدئة تهيج القولون، والتخفيف من بعض أعراضه المزعجة، وصولاً إلى الشفاء مع ضرورة الانتظام في تناول الدواء، وفق المدة والجرعة المحددة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©