

العنوان:	القولون العصبي
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	جرجس، نبيل ميخائيل
المجلد/العدد:	مج 27, ع 314
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2008
الشهر:	رجب / أغسطس
الصفحات:	62 - 65
رقم MD:	350139
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	الأعراض، القولون العصبي، صحة الإنسان، الأمراض الباطنية، علم النفس، التشخيص، العلاج، الطب
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/350139

تعريف القولون العصبي

هو مرض هضمي مزمن يشكو المريض به من آلام بطنية مع تغير في عادات التغوط من إمساك أو إسهال وكثيراً ما يترافق مع معاناة نفسية عند المريض.

والقولون هو القسم الغليظ من الأمعاء (المعي الغليظ) ويتراوح طوله من (١٠٠ - ١٥٠ سم) وهو يمتد من نهاية الأمعاء الدقيقة (الداق) حتى المستقيم ويقسم القولون إلى القولون الصاعد في الجهة اليمنى من البطن والقولون المعترض أعلى البطن والقولون النازل أيسر البطن وأخيراً القولون السيني يتصل بالمستقيم أما قطر القولون فهو مختلف فهو واسع في بدايته ويبلغ حوالي (٧,٥ - ٨,٥ سم) (في منطقة الأعور) ومن ثم يتناقص القطر تدريجياً حتى يصل نهايته في القولون السيني ٢,٥ سم.

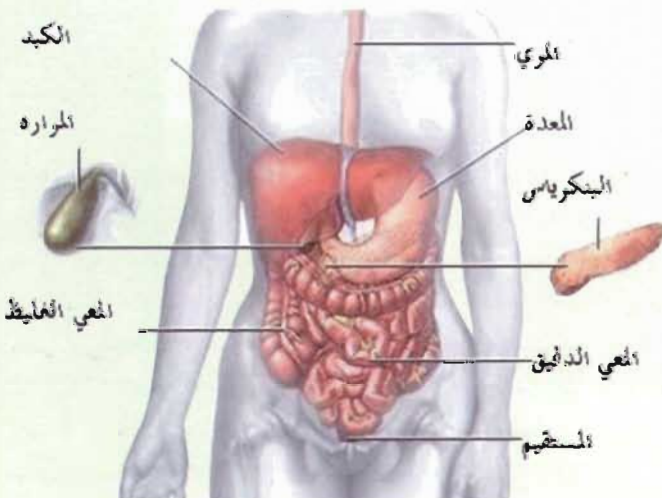
يتألف القولون من عدة طبقات الأولى من الداخل المخاطية ثم تحت المخاطية ثم طبقتين من العضلات الداخلية المستديرة والخارجية الطولية.

يرتبط القولون بأعصاب العمود الفقري وهي نوعان الأولى تحرض الحركات القولونية والثانية تشمل الحركات القولونية وهذه الأعصاب تلعب دوراً كبيراً في ظهور أعراض القولون وهي تتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية والعصبية للمريض.

النشاط الحركي للقولون وعلاقته بظهور والأعراض

لقد كانت دراسة النشاط الحركي للقولون من الأمور الصعبة على الدوام بسبب الطبقة المتناوبة والمفاجئة ولكن لوحظ وجود ثلاثة أنواع من النشاط الحركي للقولون وهي ترى عند الناس الطبيعيين وبشكل لافت عند مرضى القولون العصبي.

النوع الأول من حركية القولون: تسمى المتراجعة، حيث يتقلص القولون بعكس الاتجاه الطبيعي للأمام أي باتجاه الخلف وبالتالي فإن هذه التقلصات تؤخر نقل محتويات القولون



د. نبيل مخايل جرجس*

القولون العصبي

يسمى طبيباً متلازمة القولون المتهيج ويتداول بين الناس تحت اسم القولون العصبي أو تشنج القولون أو مرض القولون ويعتبر هذا المرض أشجع مشكلة هضمية يواجهها الأطباء في عياداتهم وهي أكثر حدوثاً عند النساء من الرجال وخاصة بين ٢٠ - ٣٠ سنة وأكثر شيوعاً في العالم الغربي منها في إفريقيا أو آسيا، الغريب في مرضى القولون العصبي أنهم لا يتعبون من مراجعة الأطباء المختصين أو الممارسين في نفس المنطقة أو خارجها عسى أن يجدوا الطبيب البارح في نظرهم الذي شخص حالتهم الصعبة وهم عادة ما يتناولون الكثير من الأدوية المتشابهة ولا يأخذون من كامل الدواء إلا الجرعات الأولى فقط ويرمون البقية بحجة عدم تحسنهم من تناول الدواء من أول يوم.



وإفراغها بطريقة نظامية مما يزيد من زمن تعريض محتويات القولون إلى الغشاء المخاطي فتمتص المزيد من الماء والشوارد وتؤدي إلى حدوث الإمساك.

النوع الثاني من حركة القولون: هي الحركات المقطعية وهي الأكثر شيوعاً وهي تقلصات موضعية في منطقة محددة من القولون وبشكل معزول ومن حسن الخط أن هذه التقلصات المؤلمة تتحسن بإعطاء مضادات المغص التقليدية.

النوع الثالث من حركة القولون: تسمى الحركة الكتلية وهي موجة تقلصية دافعة للأمام على مسافة طويلة بسرعة ٠,٥ - ١ سم / ثانية وهي تحدث بشكل طبيعي ثلاث إلى أربع مرات يومياً وخاصة صباحاً وهذه الحركات تدفع محتويات القولون باتجاه السين والمستقيم من أجل عملية التغوط وهي تنشط بالرياضة وتخف

نتيجة تناول المريض الأدوية المهدئة ولقد لوحظ أن الانفعالات العاطفية كالخسومة والغضب والغیظ تترافق بفرط حركة القولون في حين القلق والخوف تترافق مع نقص حركة القولون (الإمساك).

وظيفة القولون الطبيعية

كان القولون يعتبر سابقاً هو نهاية الأنبوب الهضمي يستقبل المنتجات النهائية لعملية الهضم وهو مجرد قناة ناقلة لها فقط ولكن ثبت علمياً أن للقولون دوراً وظيفياً هاماً جداً.

أولاً: بامتصاص الماء والصوديوم والكلور، ويقرن البوتاسيوم والبكربونات والمخاط.

ثانياً: أنه المكان المناسب لهضم بعض أنواع السكريات والبروتينات.

ثالثاً: هو البيئة المناسبة للنمو الجرثومي المفيد في تشكيل الفيتامين.

وللقولون وظيفة امتصاصية فخلال أربع وعشرين ساعة يدخل إلى الجسم ثمانى لترات من السوائل حيث تمتص الأمعاء الدقيقة ٦,٥ لتر بينما يقوم القولون بامتصاص ١,٤ لتر ويبقى حوالي ٠,١ لتر من الماء في محتويات البراز الطبيعي وفي الحالات العظمى يمكن للقولون أن يمتص حوالي ٦,٥ لتر.

أيضاً يستعمر القولون الكثير من المستعمرات الجرثومية حيث يكون القولون عند الإنسان عقيماً

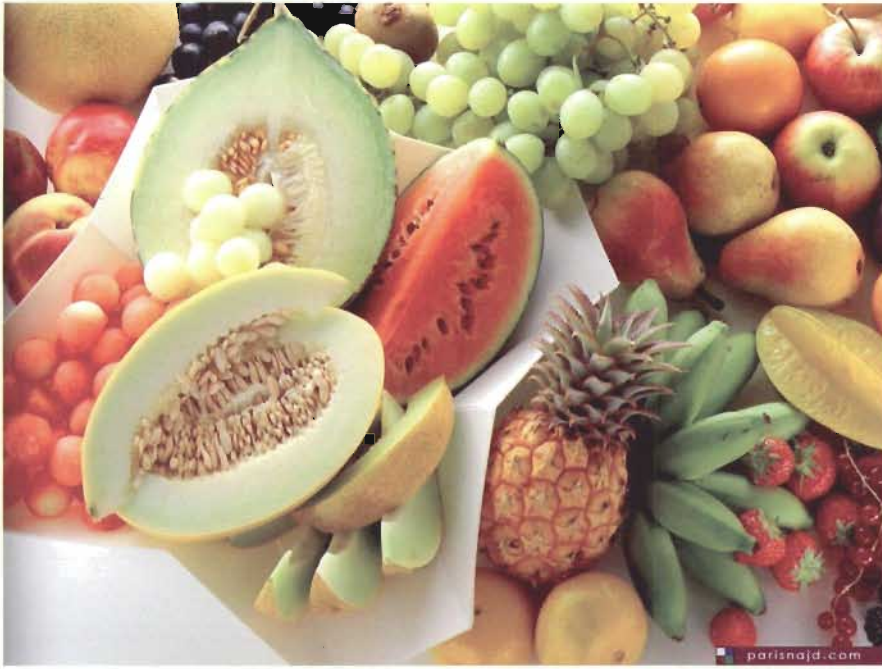
عند الولادة ولكن يتم استعمار محبل السيل الهضمي في غضون ساعات من الفم إلى الشرج وخلال أسابيع ينشأ في القولون ما يسمى الفلورا وهي الجراثيم المتعايشة وتبقى مدى الحياة حيث تتجمع الجراثيم على شكل مستعمرات كثيفة في القولون حتى أن ثلث محتوى البراز الجاف هو مستعمرات جرثومية، تلعب هذه الجراثيم المتعايشة أو الفلورا دوراً كبيراً في منع نمو الجراثيم الممرضة وأيضاً في تشكيل الفيتامين K وامتصاصه.

أسباب حدوث القولون العصبي

لا زالت أسباب حدوث القولون العصبي غير معروفة حتى الآن وعادة لا يترافق مع هذا المرض أي مرض عضوي في القولون لذلك يسمى اضطراباً وظيفياً في القولون يكمن الاضطراب الحقيقة في ظهور حركات وتقلصات قولونية غير طبيعية كالحركات المراجعة أو المقطعية التي ذكرناها سابقاً وهي حركات مؤلمة على العموم وتلعب العوامل النفسية والعاطفية دوراً كبيراً في اضطراب حركات القولون وأيضاً نوع الطعام وكميته واستخدام المليينات في علاج الإمساك والأدمان على التدخين أو تناول المشروبات الروحية.

أعراض القولون العصبي

يراجع مريض القولون أعراض عديدة ومزمنة والغريب بالأمر أن الأعراض تختلف من مريض لآخر وهي تشمل على العموم الألم المنتقطع والمفاجئ في البطن وخاصة بعد تناول الطعام مصحوبة برغبة في التغوط. وعادة ما يتكرر ذهابه إلى الحمام عدة مرات خلال وقت قصير وقد يختلط البراز بالمخاط ويشتكى من عدم إكمال التبرز بالإضافة إلى شعوره أحياناً



بالغثيان وانتفاخ البطن قد تتناوب حالة الإمساك أو الإسهال أو إحداهما. وكثيراً ما يثار الألم عند المريض نتيجة تناول نوع من الطعام يثير حساسية القولون وقد تختلف نوعية الطعام المسؤولة عن إثارة القولون من مريض لآخر، إذا تتراوح الأعراض بين الآلام البطنية والإمساك والإسهال وانتفاخ البطن والغازات.

التشخيص

إن الغريب في الأمر على الرغم انتشار هذا المرض فإنه لا يتوفر تحليل مخبري أو شعاعي محدد يمكن الطبيب من تشخيص هذا المرض بدقة لذلك يشخص هذا المرض بنفي التشخيصات الأخرى ولكن هناك بعض الأعراض تسمح بوضع تشخيص جزئي والبدء بالمعالجة بدون إجراءات تشخيصية معقدة وتشمل هذه التظاهرات

ثبات الوزن والأعراض الهضمية المزمنة والفحص السريري غير الموجه وغالباً ما تشاهد أعراض نفسية مرافقة ويجب أن يخضع المرضى عند ظهور الأعراض أو عند فشل المعالجة المبدئية لمزيد من التقييم.

علاج مرض القولون العصبي

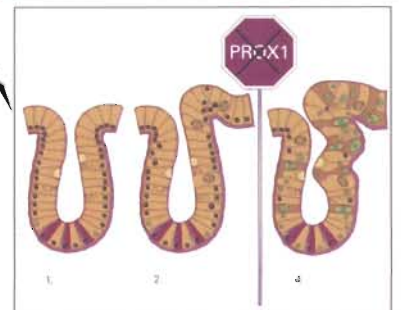
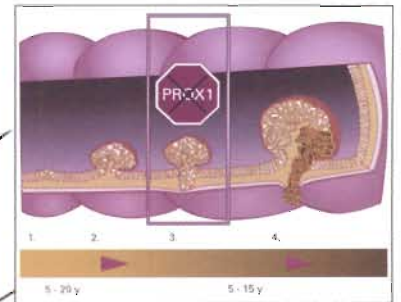
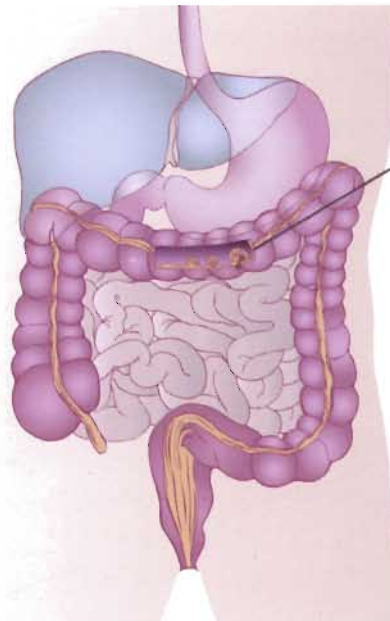
يعتمد العلاج على شدة المرض وطبيعة المريض ودرجة تحمله لأعراضه المرضية ويختلف العلاج الموصوف من مريض لآخر وعموماً يتطلب تغيير أسلوب الحياة اليومية

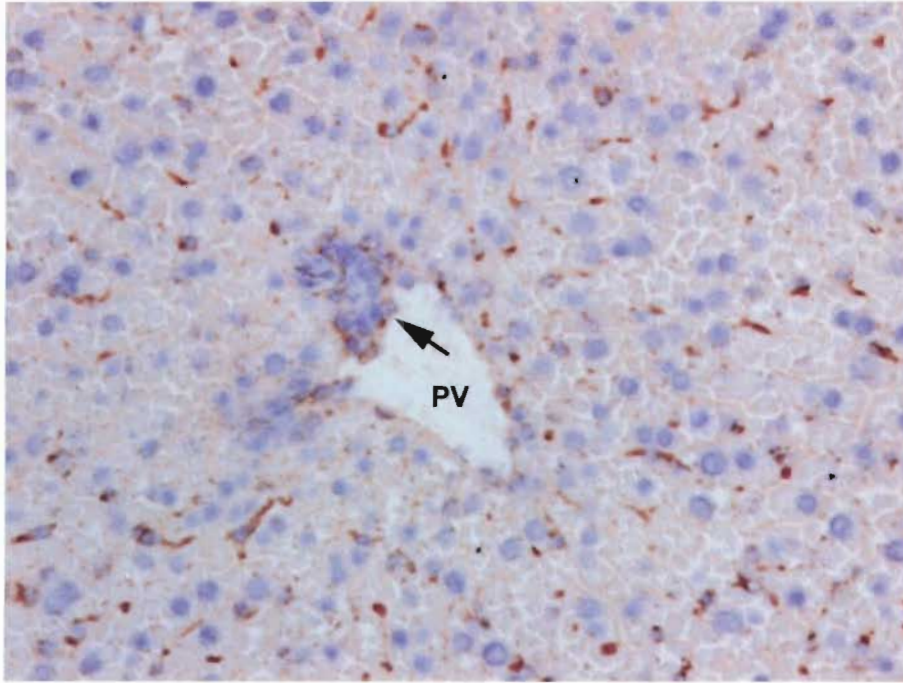
للمريض أو علاج الحالة النفسية والاجتماعية التي يعاني فيها وللأسف لا يوجد دواء شاف لجميع المرضى فقد لا يناسب عقار جربه مريض واستفاد عليه مصابين آخرين ولكن على العموم هناك مجموعتان من الأدوية التي تعطى للمريض أدوية مضادات التشنج المعوي فقد يستفيد منها بعض المرضى وهناك مجموعة الأدوية النفسية كمضادات الاكتئاب مثلاً وخاصة إذا كان هناك تربة نفسية قوية. أما الناحية الغذائية على العموم لا تتوفر حماية غذائية محددة تناسب جميع المرضى ولكن يفيد اتباع بعض النصائح الغذائية التالية:

- الابتعاد عن تناول الأغذية التي تثير القولون وهي تختلف من شخص لآخر.
- زيادة كمية الألياف الغذائية والخضروات الورقية.
- عدم الإفراط في شرب السوائل المحتوية على الكافئين وهي منبهة للجهاز الهضمي كالشاي والقهوة والكولا.
- تناول الطعام في أوقات محددة والانتظام في مواعيد الذهاب إلى دورة المياه.
- من الإرشادات العامة أيضاً يجب ممارسة الرياضة بشكل يومي لما لها من فوائد كبيرة على تنشيط القولون والابتعاد عن تناول التدخين والمشروبات الروحية.

علاج الإمساك

الإمساك هو أحد أعراض القولون العصبي الرئيسية له أسباب أخرى كعدم تناول الأغذية





الغنية بالألياف وإهمال تناول السوائل بقدر كاف وعدم الحركة يؤدي إلى كسل الأمعاء والقولون وعدم مقدرتها إلى دفع العضلات ويجب معالجة الإمساك بشكل جدي ومبكر لأن استمراره يؤدي إلى مضاعفات كحدوث تقرحات في القولون ووجود رائحة للفم أثناء التنفس ويحدث أمراضاً في فتحة الشرج عند كبار السن واحتمال الإصابة بسرطان القولون والصداع النصفي والاكنتاب والبواسير ولعلاج الإمساك يجب تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخبز المصنوع من الحبوب الكاملة الخبز الأسمر، الخضراوات الورقية مع شرب الماء الكافي.

ويجب تناول الأغذية ذات التأثير الملين للأمعاء كالتين والمشمش وقمر الدين ويجب ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم لفائدتها في تشجيع الحركة الطبيعية للقولون.

علاج الإسهال

أيضاً يعتبر الإسهال من أعراض القولون العصبي كثيرة المشاهدة لعلاج هذه الحالة يجب على المريض تناول أغذية قليلة المحتوى من الألياف وخالية من التوابل والابتعاد عن تناول الأغذية ذات الحموضة الشديدة والمخللات.

والإكثار من تناول الأغذية النشوية كالبطاطس والأرز والجزر والتفاح التي تحتوي على نسبة مرتفعة من مركب البكتين لأنها تجعل البراز أكثر فتخفف حدة الإسهال.

انتفاخ البطن وتشكل الغازات:

يعتبر تشكل الغازات أحد المشكلات الشائعة عند مرض القولون العصبي وغيرهم من الناس وخاصة في مجتمعاتنا الشرقية بسبب نوع الغذاء وقلة الحركة وقبل أن نذكر علاج هذه الحالة علينا أن نعرف كيف تتشكل الغازات في القولون.

تتألف الغازات في القولون من المركبات التالية: النيتروجين والأكسجين وهي تظهر نتيجة ابتلاع الهواء أما الهيدروجين الميثان وأول أكسيد الكربون فهي تنتج عند التخمر الجرثومي للسكريات والبروتينات ضمن القولون ويعتبر أول أكسيد الكربون والهيدروجين من أكثر الغازات المعوية عند المصابين بتشنج الكولون وانتفاخ البطن وحتى نمنع تشكل أول أكسيد الكربون يجب أن نقلل تناول السكريات وخاصة اللاكتوز والقمح والبطاطس كما أن قلة تناول البقول (لوبيا، فاصوليا، فول) تقلل بشكل كبير تكون الغازات لأنها تحتوي على سكريات غير قابلة

للهضم وبالتالي تشكل هذه المركبات بيئة مناسبة للتخمر الجرثومي يجب تجنبها عند مرض القولون العصبي في الحالة الطبيعية يمر الإنسان عبر أمعائه حوالي ٢٠٠ - ٢٠٠٠ مل / يوماً من الغازات وأغلب الغازات هي عديمة الرائحة، أما رائحة البراز فهي بسبب وجود مركبات الكبريت والميثانيتول. أما لتفادي تشكل الغازات في البطن فينصح بما يلي:

يجب تجنب الأغذية المسببة للغازات ما أمكن وخاصة الملفوف والقرنبيط لاحتوائها على مركز الرافينوز وأيضاً منتجات الألبان كالحليب والجبن والآيس كريم لاحتوائها على سكر اللاكتوز وكما هو معروف أن بعض الشعوب الآسيوية والإفريقية لديها معدل منخفض من خميرة اللاكتوز الهاضم لسكر اللبن اللاكتوز بالتالي هم معرضون أكثر من غيرهم لتشكيل الغازات وهذا الأنزيم ينخفض بشكل طبيعي مع تقدم العمر.

يجب مضغ الطعام جيداً وببطء وبدون فتح الفم لمنع دخول الهواء وعدم الاستعانة بالمياه الغازية والفوارة لهضم الطعام

يمكن أن تساعد الأعشاب الطبية في تخفيف للغازات مثل شرب النعناع والحبق والكمون بدلاً من الشاي والمنبهات يجب الامتناع عن التدخين والمواظبة على ممارسة الرياضة بشكل منظم.

* العيادات المتوبة الاستشارية - الرياض. ■