

القولون العصبي

أطلق على هذه المشكلة وعبر السنين أسماء عدة منها ما هو صائب ومنها ما هو خلاف ذلك. فالقولون العصبي هو اعتلال وظيفي. ورغم أن متاعب المصاب به همة إلا أنه لا يشكل أي خطورة ولا عاهة مستديمة، ولا يؤدي إلى نزف أو ورم، ولكنه قد يسبب عائقا اجتماعيا عند بعض المصابين به مما يمنعهم من مخالطة الآخرين اجتماعيا خشية حاجتهم إلى الحمامات، والبعض الآخر يمكنهم السيطرة على هذه الأعراض بقليل من الأدوية والتحكم في حالتهم النفسية.

الأعراض

- مغص في البطن ووجود الغازات .
- شعور بالامتلاء.
- آلام في البطن على شكل موجات قصيرة وقد تطول. وربما لا توجد آلام بتة ولكن إسهال عند الاستيقاظ من النوم أو خلال الأكل أو بعده مباشرة.
- تغير في عادة الأمعاء من إسهال أو إمساك وقد يحتوي البراز على مخاط ودم، وقد يتعاقب الإسهال والإمساك مع شعور دائم بالحاجة إلى التبرز ولكن دون جدوى.
- قد يشكو المصاب من ارتفاع بدرجة الحرارة ونقصان بالوزن.
- القلق النفسي والتغيرات الحياتية اليومية والسفر والمناسبات والحفلات الاجتماعية كلها عوامل تزيد من الأعراض.
- أما الألم الشديد المستمر فليس من أعراض القولون العصبي، وعليه يجب البحث عن سبب آخر.

التشخيص

يتم تشخيص القولون العصبي بطريقة التشخيص السلبي، أي عندما لا يجد الطبيب سببا لهذه الأعراض، أخذًا بالاعتبار التاريخ المرضي للمصاب وبعد فحصه سريريا وفحص البراز والقولون في المعمل مخبريا.

الأسباب

- الأسباب مجهولة، وكذلك ليس له علاج ناجع.
- يتراوح طول القولون ستة أقدام، وهي توصل الأمعاء الدقيقة بالمستقيم، وأهميتها الرئيسة امتصاص السوائل والأملاح من الطعام والواصل إليها من الأمعاء الدقيقة ثم يدفع بالطعام إلى الجهة اليسرى من القولون ثم إلى المستقيم.
- تتحكم الأعصاب والهرمونات بحركة القولون، وحيث أن المختصين لم يجدوا نقصا بأي منها، فإنهم يعزون سبب هذه التقلصات غير الطبيعية في القولون إلى الحالة النفسية التي هي بدورها تؤثر إيجابا أو سلبا على الهرمونات والأعصاب. وعندما ينعدم الانتظام في هذه الحركة، ينتج عنها الأعراض المصاحبة للقولون العصبي.

- بعض الأطعمة وبخاصة الدهنية منها والغازات المتواجدة في الأمعاء وكذلك بعض الأدوية قد تحدث تقلصات في القولون مما يؤدي إلى الإمساك، فيما بعض منتجات الألبان والشوكولاته والكحول قد تؤدي أيضا إلى موجات من الإسهال وكذلك الكافيين. كما أن إفرازات الهرمونات المصاحبة للدورة الشهرية عند النساء تلعب دورا في تسببها.

العلاج

- تناول الطعام المتوازن قد يساعد الكثير ولكن يفضل قبل تغيير الطعام ملاحظة ومراقبة ما هي الأطعمة التي قد تثير هذه الحالة، كما أن مراجعة أخصائي التغذية ذو أهمية بجانب الطبيب.
- بالرغم من أن منتجات الألبان قد تثير القولون العصبي إلا أن اللبن الرائب يتحملة المصاب لاحتوائه على أنزيمات خاصة بمضغ اللاكتوز.
- الأطعمة الغنية بالألياف مثل نخالة القمح، والفاكهة والخضراوات تقلل من الأعراض. هذه الألياف تملأ القولون وتخفف من تقلصاته، كما أنها تساعد على تفادي الإمساك.
- الوجبات الكبيرة قد تؤدي إلى أثر عكسي، لذا يفضل تناول وجبات صغيرة ومتعددة، وبخاصة قليلة الدسم منها.
- الامتناع عن التدخين.
- ممارسة الرياضة مثل الجري بمعدل ٢٠ دقيقة في اليوم تساعد على انتظام حركة الأمعاء وتساعد من الناحية النفسية.

الأدوية

- قد يصف الطبيب لك أليافا إضافية لمعالجة الإمساك، أو مسهلا خفيفا في بعض الحالات.
- وقد يصف بعض الأدوية أو المهدئات لمعالجة تقلصات القولون، ولكن الخوف يكمن من التعود عليها. كما أن أقرصا لعلاج الاكتئاب قد تكون ذو فائدة أحيانا.
- تغييرا في السلوكيات الغذائية والابتعاد عن كل ما يقلق ذو فائدة كبرى في هذه الحالة.

متى يجب مراجعة الطبيب

ينصح بمراجعة الطبيب في الحالات التالية:

- ألم في أسفل البطن مصحوبا بارتفاع في درجة الحرارة.
- وجود دم في البراز.
- نقصان بالوزن غير طبيعي وغير مبرر.
- تغير في البراز من حيث عدد المرات أو في طبيعته.