تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة

متلازمة القولون العصبي

Irritable Bowel Syndrome

متلازمة القولون العصبي، من ضمن اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفي وتهيج في الأمعاء الغليظة (القولون)، تسبب تقلصات وآلام وانتفاخات في البطن وإسهال أو إمساك أو كليهما بسبب خلل في حركة التجويف المعوي بدون سبب واضح، وتسبب في تغير الحركة في تجويف الأمعاء، ولا ترتبط الإصابة بعمر محدد، وتختلف أعراضه من شخص لآخر وتعتبر متلازمة القولون العصبي مرضا مزمنا وتحتاج لفترة طويلة من العلاج.

قد تظهر شدّة الأعراض على قِلّة من المصابين.

من الممكن أن يتمكن بعض المصابين من السيطرة على الأعراض بنظام غذائي وأسلوب حياة متّزن وتجنب الضغوطات النفسية والتوتر والقلق، وقد يحتاجون المصابون بالأعراض الأكثر شدّة للعلاج عن طريق الأدوية باستشارة الطبيب.

لا تُغيِّر الإصابة بمتلازمة القولون المتهيج من طبيعة الأنسجة الموجودة في الأمعاء، ولا تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الأسباب:

لا يوجد سبب واضح للإصابة بمتلازمة القولون العصبي، ولكن قد يُشار لعدة عوامل منها:

- اضطراب الإشارات العصبية في الجهاز الهضمي والدماغ.
- عدم انتظام في حركة الجهاز الهضمي.
- نمو متزايد للبكتيريا المعوية الدقيقة، (زيادة في العدد، تغيير في نوع البكتيريا) في الأمعاء الدقيقة.
- بعد العدوى الشديدة (مثل: السالمونيلا أو الفيروسات).
- الوراثة.
- حساسية الطعام.
- بعض المشاكل النفسية مثل: (الاكتئاب، والقلق وغيرهم.)

عوامل الخطورة للإصابة بمتلازمة القولون العصبي:

قد تظهر الأعراض في فترات متفاوتة وتختلف من شخص لأخر وغالبا الأكثر عرضة للإصابة:

- من عمر المراهقة إلى أقل من عمر 50 سنه.
- النساء.
- التاريخ العائلي (وكذلك بحسب البيئة بين أفراد الأسرة، أو يرجع سبب الإصابة إلى عوامل مشتركة من الجينات والبيئة).
- بعد الإصابة بالقلق أو الاكتئاب أو الاضطرابات النفسية. وقد يكون بعد التعرض لحوادث جسدية أو عاطفية

الأعراض:

تختلف الأعراض من شخص لآخر، ولكنها تستمر غالبا لفترة طويلة.

الأكثر شيوعًا:

- ألم أو تقلصات أو انتفاخ في البطن غالبا يكون مرتبط بحركة الأمعاء
- فقدان الشهية ونقص الوزن بشكل غير مبرر
- الشعور بالتخمة
- إسهال أو أمساك أو كلاهما
- تغيرات في شكل وعدد مرات التبرّز

المضاعفات:

- الإمساك أو الإسهال المزمن
- قد يزيد من خطر الإصابة بالبواسير.

ترتبط أيضا متلازمة القولون المتهيج بما يلي:

- تقل جودة الحياة.
- اضطرابات المزاج.

التشخيص:

يُشخص المصاب غالبا بفحوصات وتحاليل للأمراض المشابهة بأعراض القولون العصبي وإذا استبعدت الإصابة بالأمراض الأخرى، لكن يقوم الطبيب بمراجعة السجل الطبي للمريض وإجراء الفحوصات لاستبعاد الأمراض المشابهة لمتلازمة القولون العصبي، مثل: مرض الأمعاء الالتهابي، لأنه لا يوجد سبب واضح له أو تشخيص بشكل قاطع.

بعد ذلك من الممكن أن يستخدم الطبيب طرق ومعايير تشخيص متلازمة القولون المتهيج من ضمنها:

- التشخيص والفحص السريري.
- التاريخ الطبي.
- تحليل الدم والبراز.
- التشخيص بالأشعّة مثل:

  - الأشعة السينية،
  - الأشعة المقطعية،
  - منظار القولون،
  - تحليل تحمُّل اللاكتوز،
  - اختبار تنفس الهيدروجين للتأكد من مستوى نمو البكتيريا المعوية الدقيقة.

إذا ظهرت هذه الأعراض ولم يكن علاج متلازمة القولون العصبي فعّالا، قد يطلب الطبيب فحوصات إضافية مثل:

- اختبار البراز للتأكد إذا كان هناك (العدوى، أو الصعوبة في الهضم أو امتصاص الغذاء في الأمعاء).

- منظار القولون.

- التصوير المقطعي. لفحص منطقة البطن والحوض
- المنظار الداخلي العلوي. باستخدام أنبوب مرن مزود بكمرة مثبتة في نهاية الأنبوب عن طريق الفم إلى المريء،

الفحوصات المختبرية مثل:

- **اختبارات تحمل اللاكتوز.**
  - إنزيم يوجد في مشتقات الحليب تحتاج إليه لهضم السكر، وإذا لم يكن موجود هذا الإنزيم قد تظهر أعراض مشابهة لمتلازمة القولون العصبي
- اختبارات البراز. للكشف عن وجود بكتيريا أو طفيليات أو وجود حمض المرارة الذي ينتجه الكبد.

العلاج:

يهدف العلاج لتخفيف الأعراض ويمكن للمصاب أن يتعايش أو السيطرة على أعراض متلازمة القولون العصبي بتجنب التوتر وتحسين نمط الحياة وتعديل النظام الغذائي لأنه لا يوجد سبب واضح للإصابة فبالتالي لا يوجد علاج محدد.

ويمكن التحكم بالأعراض؛ وقد يصف الطبيب بعض الأدوية للتخفيف الأعراض مثل:

- تجنب الأطعمة التي تُهيج القولون العصبي
- تناوَل الوجبات الغنية بالألياف
- أكثر من شرب السوائل
- مارِس الرياضية بشكل منتظم
- احصل على وقت كافٍ للنوم

قد يصف الطبيب بعض الأدوية للتخفيف الأعراض إذا كانت بين المتوسطة والشديدة مثل:

علاجات الاكتئاب.	مضاد للإسهال.	مكملات الألياف.
وغيرها	المضادات الحيوية.	علاج تقلصات البطن.

للوقاية يجب عليك:

معرفة العوامل المهيجة لمتلازمة القولون العصبي وتجنبها.

الألياف ومتلازمة القولون العصبي، وتقسّم لنوعين:

- قابلة للذوبان:

توجد في الشوفان والفول والفواكه.

- الألياف غير القابلة للذوبان:

التي توجد في منتجات الحبوب الكاملة والخضروات.

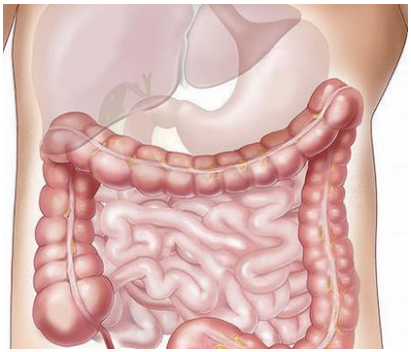
تعتبر الألياف (القابلة للذوبان) أكثر فائدة لتقليل الأعراض كما تبيّن الأبحاث

إرشادات للمصابين بمتلازمة القولون العصبي:

لتجنب الأعراض والمضاعفات يجب عليك تجنب:

- **بعض المشروبات التي قد تأثر على تهيج القولون العصبي مثل:**
  - مشروبات تحتوي على الكافيين مثل: (مشروبات الطاقة والشاي والقهوة)،
  - الصودا (المشروبات الغازية)
  - المحليات الصناعية (بديل السكر)
- **المأكولات التي قد تهيج القولون مثل:**
  - السكريات
  - الأطعمة مرتفعة الدهون،
  - اللبان (العلك).

- الكربوهيدرات المعقّدة (التي يصعب هضمها).
- الابتعاد عن الأطعمة التي تزيد من نسبة الغازات في الجهاز الهضمي (القرنبيط، والبروكلي، والملفوف).
- تقسيم وجبات الطعام بانتظام.
- للمصابين بحساسية اللاكتوز الحرص والحذر من تناول منتجات الألبان.
- أكثر من شرب السوائل (خاصة الماء).
- للتقليل من التوتر عن طريق التنفس العميق والاسترخاء وغيرها، وممارسة الرياضة بانتظام لتحفيز الانقباضات الطبيعية لعضلات الأمعاء.
- الامتناع عن التدخين.



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.24.000162