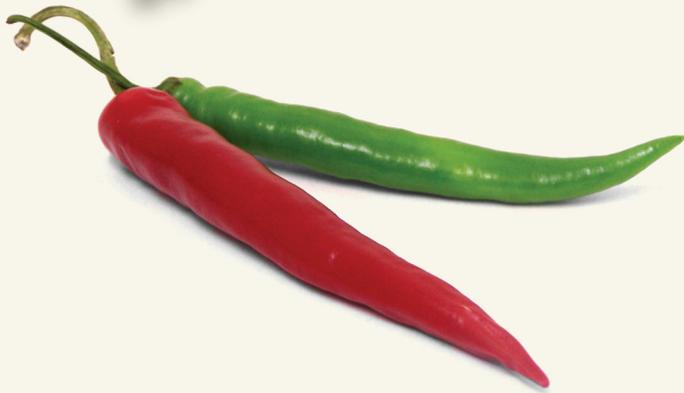




جامعة الملك سعود - كلية الطب - قسم الطب النفسي
www.phrac.net

القولون العصبي



أ.د. عبدالله السبيعي

• كيف يمكن أن أعرف إن كنت مصاباً بالقولون العصبي؟

قم بزيارة قسم الاختبارات النفسية في موقع كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية: <http://www.phrac.net> ، وأجر الاختبار المناسب. هذه الاختبارات ليست كافية للتشخيص، لكنها تساعدك -إضافة إلى هذه المعلومات- في التعرف على معاناتك ، ولا تغني عن زيارة الطبيب النفسي.

• ما الذي يمكنني أن أفعله لمعالجة نفسي؟

1. اضطراب القولون العصبي من الأمراض المزمنة التي يتوجب التعايش معها بدلاً من إضاعة الوقت في البحث عن الشفاء منها. ومن أمثلة أساليب التعايش ما يلي:
2. تناول وجبات منتظمة ، ومتوازنة ، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون.
3. تناول كمية كبيرة من الماء.
4. المداومة على الرياضة فهي تشد العضلات وتحافظ على الوزن وتضبط إيقاع القولون.
5. تناول ٦ وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

• كيف أتعامل مع الإجهاد النفسي ما دام ذلك مهم لمقاومة اضطراب القولون العصبي؟

1. استعن بالله في كل أحوالك ولا تجعل الدنيا همك.
2. أترك مساحات في جدولك للراحة والأمور غير المتوقعة
3. اجعل من العمل متعة
4. استمتع بالطعام ، ولا تعامله كمهمة ينبغي إنجازها
5. تعلم الاسترخاء العضلي أو التنفسي

بشكل مزعج فيمكن عمل ما يلي:

1. الاهتمام بالغذاء ونمط الحياة:

- أكثر أنواع الطعام التي يشكو منها مرضى القولون العصبي: هي القمح والشعير والذرة ومشتقاتها في الخبز والحبوب ، مشتقات الألبان ، القهوة ، البصل. فإن اكتشفت أنك حساساً لأصناف معينة من الطعام ، وأنه يسبب لك الإسهال ، فينبغي عليك تجنب هذه الأطعمة. أما إن لم تستطع التعرف على الطعام المسبب فيمكن الاستعانة بمتخصص في التغذية لمساعدتك.
- وجد كثير ممن يعانون من اضطراب القولون العصبي أن قدراً كبيراً من التحسن يطرأ عليهم عند تجنب التدخين ، والقيام بتمارين رياضية منتظمة مثل المشي ، وتعلم التعامل مع الإجهاد النفسي.
- ضع لنفسك جدولاً على شكل سجل تكتب فيها على مدى شهر ما تفعله من أكل وشرب ونشاط رياضي ، وتسجل توقيت ذلك باليوم والساعة ، وكذلك وقت ومدة أي شعور بالإجهاد النفسي... إلخ. ذلك قد يفيدك في تحديد الطعام المثير لأعراض اضطراب القولون العصبي ، ومدى تأثير الإجهاد النفسي وفائدة الرياضة لك.

2. العلاج الدوائي: ويشمل ذلك عدداً من العقاقير التي تخفف من أحد مظاهر اضطراب القولون العصبي. فيمكن تناول دواءً لتخفيف الإسهال ، ومركبات الألياف للإمساك. وهنا ينبغي التنبيه على أنه يجب تجنب العقاقير التي تعالج الإمساك من خلال استثارة عضلات القولون مثل Senna compounds لأكثر من أسبوع ، لأنها قد تؤدي للإمساك على المدى الطويل.

القولون العصبي هو خلل في وظيفية القولون مما يؤدي لأعراض في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ وسوء الهضم والإخراج. ومع أن هذه الأعراض ليست خطيرة في حد ذاته ولا تؤدي لمرض خطير مستقبلاً، إلا أنها مزعجة جداً للمريض.

• ما هو القولون وما هي وظيفته؟

القولون هو الأمعاء الغليظة التي تصل بين الأمعاء الدقيقة والمستقيم، ووظيفته الأساسية هي امتصاص الماء والغذاء المفيد والأملاح من الطعام المهضوم جزئياً القادم من الأمعاء الدقيقة.

• كيف يعمل القولون؟

يقوم القولون بدفع بقايا الطعام إلى الخارج للتخلص منها، من خلال تقلصات عضلات جداره الرقيقة، التي تتحكم بها الأعصاب، والهرمونات، وتحسس القولون نفسه لمحتوياته. عندما تكون هذه التقلصات قوية أو ضعيفة فإن ذلك يسبب سرعة أو تأخرًا في حركة محتويات القولون، ويؤدي للأعراض التي يشكو منها غالبية المرضى.

• ما هي أعراض القولون العصبي؟

1. الانتفاخ والغازات.
 2. خروج المخاط مع البراز.
 3. الإمساك.
 4. الإسهال بعد الطعام أو في الصباح الباكر.
 5. الشعور بعدم استكمال الإخراج بعد الذهاب للحمام.
 6. الرغبة في الذهاب للحمام.
 7. آلام في البطن ومغص تزول بعد الذهاب للحمام.
- وتزيد هذه الأعراض في حالة الضغوط النفسية أو السفر أو تغير نمط الحياة اليومي.

• من هم المعرضون للإصابة باضطراب القولون العصبي؟

نسبة انتشار القولون العصبي هي 5% تقريباً في عامة الناس. والنساء أكثر إصابة به لأسباب غير معروفة (خاصة قبل الدورة الشهرية).

• ما هي المثبرات المباشرة للقولون العصبي؟

تحتوي القائمة التالية على أكثر ما يشكو منه الذين يعانون من القولون العصبي:

- وجبة كبيرة على غير المعتاد
- المشروبات الغازية
- بعض العقاقير الطبية
- القمح ومشتقاته
- الشوكولاته، الحليب ومشتقاته
- القهوة والشاي
- الإجهاد النفسي والغضب والضغط والقلق.

• كيف يتم تشخيص اضطراب القولون العصبي؟

يتم التشخيص من خلال مقابلة الطبيب وأخذ تاريخ مرضي كامل وفحص سريري. وليس هناك فحص أو تحليل مخبري أو إشعاعي يمكن من خلاله التشخيص، لكن الفحوصات التي تشمل فحصاً للدم والبراز ومنظاراً للقولون من خلال فتحة الشرج، مهمة لاستبعاد الأمراض العضوية التي يمكن أن تشبه القولون العصبي.

ومن المعايير التشخيصية التي ينبنى عليها التشخيص ما يلي:

أ- ألم أو تضايق متكرر في البطن لمدة 3 أيام في الشهر، خلال الأشهر الثلاثة السابقة.

ب- الألم أو التضايق يتسم باثنتين من السمات الثلاث التالية:

1. يخف بعد التبرز.
 2. يتغير مع بدايته عدد مرات التبرز المعتاد.
 3. يتغير مع بدايته شكل أو طبيعة البراز المعتاد.
- ج- يمكن أن توجد بعض الأعراض الأخرى التي تدعم التشخيص ولكنها ليست ضرورية مثل:

1. تغير في عدد مرات التبرز (أكثر من 3 مرات في اليوم، أو أقل من 3 مرات في الأسبوع)

2. تغير في طبيعة أو شكل البراز (قاسٍ ومتكتل أو طري وسائل)

3. تغير في طبيعة الإخراج (صعوبة أو سرعة أو شعور بعدم اكتمال الإخراج)

4. انتفاخ أو شعور بالامتلاء

• ما هي الأمراض الأخرى التي تشبه اضطراب القولون العصبي؟

هناك بعض الأمراض العضوية التي تشبه اضطراب القولون العصبي مثل:

1. إنتانات الأمعاء كالدوسنتاريا، والديدان، والنزلات المعوية: وهذه يمكن تشخيصها من خلال الفحوصات المخبرية بسهولة.

2. القولون المتقرح: ومن أعراضه فقر الدم نتيجة النزف مع البراز، والإعياء وآلام المفاصل وضعف الشهية ونقص الوزن.

3. أورام القولون: ومن أعراضها: النزيف الدموي مع البراز، ونقص الوزن ويمكن تشخيصه بالمنظار الشرجي.

• ما هو دور الإجهاد النفسي والضغط في حدوث اضطراب القولون العصبي؟

الإجهاد النفسي في حد ذاته لا يسبب اضطراب القولون العصبي، لكن تراكم مشاعر التوتر والضييق والغضب وعدم القدرة على التحمل، تخفض عتبة التحمل، وتستثير تقلصات شديدة في القولون عند من يعانون من القولون العصبي أصلاً.

• كيف يمكن علاج اضطراب القولون العصبي؟

قد يكفي البعض أن يعرف أن أعراضه ليست شيئاً خطيراً، فيرتاح لكون ما يعاني منه هو اضطراب القولون العصبي فقط. ومن هنا تتبع أهمية التوعية وطمأننة المريض بعد الكشف عليه والتأكد من التشخيص. إذا لم يكن ذلك كافياً، واستمرت الأعراض