

مرضى القولون العصبي

بعض النصائح المرضية المفيدة.

الإسهال

ينصح المصاب بالإسهال بالافطار، خاصة لو كان الإسهال شديداً ويرافقه القيء، حيث لا يستطيع المريض هنا المغامرة بصحته بالصيام. فالصيام سيمنعه من تعويض ما يفقده جسمه من سوائل وأملاح بسبب الإسهال. وعليه فإذا صام فقد يصاب بالجفاف، وهو ما يترتب عليه ضرر بأعضاء الجسم الحيوية مثل حدوث هبوط حاد في ضغط الدم أو فشل كلوي. كما يجب عليه تناول الأطعمة الخفيفة والاكثار من السوائل والابتعاد عن اللحوم ومنتجات الألبان.

الإمساك

ينصح المصابون بالإمساك بتناول وجبات طعام صغيرة مع تجنب البهارات والأطعمة الدسمة والحلويات، بالإضافة إلى تجنب التعرض للضغط النفسي. كما ينصحون بالاكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل تلك الموجودة في السلطات والبقول والخضار. ومن المفيد استبدال الحلويات المرضية بالفواكه، والحرص على أداء النشاط الحركي معتدل الذي يفيد في تحفيز الجهاز الهضمي على الحركة وينشط عضلاته. وهذا أيضاً تبرز فائدة أدائه صلاة التراويح.

تتعدد أسباب الإصابة بمتلازمة القولون العصبي، ولكن المجمع عليه هو أنها أعراض تنتج من جراء التوتر والضغط النفسي. لذا يفترض أن يسهم الجو الرمضاني في تحسين حالة المصاب بهذا النوع من المرض، حيث سيقيد الهدوء الذي يجلبه الجو الاجتماعي والديني لرمضان، بما يقلل من وطأة التوتر النفسي ويريح جهازه الهضمي طوال فترة النهار، مما يتيح له فرصة لاعادة النظر في طريقة ممارسة الحياة وتعامله مع ما حوله.

من جانب آخر، فالملأمة المرضية تزخم بأنواع من المأكولات التي قد لا يناسبها معظمتها. فمن المعروف أن مصابي القولون العصبي، لديهم جهاز هضمي حساس جداً لبعض أنواع الأطعمة، وعليه فإن تناول الطعام الدسم أو المليء بالبهارات أو الفلفل الحار سينتج عنه تعرضهم لنوبة من نوباتهم المؤلمة. وهنا يكمن التحدي الذي سيواجهونه في الحرص على اختيار ما يناسب من طعام. كما ينصحون بعدم اتخام المعدة، وذلك من خلال تقسيم الأتار إلى وجبتين أو ثلاث، وبأن يتضمن غذاءهم نسبة كبيرة من السلطة والشوربة.

أما عند ظهور أعراض نوبات القولون، والتي تختلف من شخص لآخر ومن نوبة لآخرى، ولكن تبقى من أكثرها شيوع الإسهال والإمساك، فهذه



مفكرة صحية

إعداد: د. خالد البارون

من خلال هذه المقالات القصيرة، سنستطلع ما نشهده من ممارسات وعادات صحية في رمضان قد تكون خاطئة أو قد تكون صحيحة، وذلك بغرض تسليط الضوء على ما هو الأفضل من الناحية الصحية. كما سنساعدك عزيزي الصائم على التعرف على العادات الغذائية السليمة.



نصائح كضمية

لتفادي الاضطرابات الهضمية يجب على الصائم:

- 1- عدم الإسراف في الطعام واملء المعدة بكمية كبيرة منه بعدما كانت خاملة أثناء الصوم.
- 2- الحرص على تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، فالمضغ وتقطيع الطعام جيداً وخلطه من اللعاب يقي من الاضطرابات الهضمية ويعد أول خطوة في الهضم السليم. كما انه يسهم في شعور الشخص بالشبع الصحي في الوقت المناسب.
- 3- الإفطار على التمر والماء وكوب من اللبن، ومن ثم الراحة لفترة قليلة من الزمن، وذلك لتمهيد وتنشيط المعدة قبل القيام بأكل الوجبة الكاملة. وبعد ساعة أو أكثر من تناول الوجبة المعتدلة والشاملة لجميع الوحدات الغذائية، يفضل أن يقوم الصائم بنشاط بدني بسيط مثل المشي أو أداء صلاة التراويح. كما في ذلك من فوائد جمعة على الجهاز الهضمي والبدن عموماً. فمن الخطأ أن يقوم بالاستلقاء بعد الإفطار.
- 4- ينصح مرضى عسر الهضم والقرحة والتهاب المريء وغيرها من أمراض الجهاز الهضمي، بتوزيع كمية الطعام إلى وجبات صغيرة ويتناولونها على فترات متفاوتة. أي زيادة عدد الوجبات وتقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع ضرورة تجنبهم للدون والمأكولات المقلية أو المخللات والنشئة.
- 5- ينصح بالابتعاد عن تناول الطعام حاراً ولا مثلجاً جداً، بل دافئاً، حتى لا يسبب احتقاناً وتهيجاً في جدار القناة الهضمية، مما يؤدي إلى عسر الهضم وظهور الالتهاب.
- 6- كما أن تناول كمية خفيفة من الطعام على فترات، يعمل على تسهيل الهضم وزيادة استفادة الجسم من الغذاء بشكل متكامل دون تولد أعراض مرضية ناتجة عن تجمعه وتراكمه.

احذروا النشويات



تعد النشويات من أكثر المواد الغذائية المسببة للغازات وذلك نتيجة لدور ما تحتويه من سكريات. فإذا كان مرورها سريعاً فستصل هذه السكريات إلى الأمعاء الغليظة، حيث تتحلل ويتصاعد منها غاز ثاني أكسيد الكربون. وللعلم، فهذه المواد لها تأثير مهيج في غشاء الأمعاء المخاطي وهو ما يسهم في خفض امتصاص غازاتها المتصاعدة، وما يترتب عليه من حدوث تشنجات في الأمعاء تعوق مرور الغازات ويسبب تراكمها حدوث التهابات، ويزيد الأمر وطأة عند مرافقة ذلك لوجود توتر عصبي، حيث تتأثر حركة وكفاءة الامتصاص بأقل تأثير عصبي داخلي أو خارجي، وهو ما يسهم في تقليل كفاءة هضم الطعام وامتصاص الغازات. مع العلم بأن حبس الغازات لفترات طويلة يزيد من نشاط بكتيريا الأمعاء في التفاعل مع بقايا الطعام وإخراج المزيد من الغازات، ويزيد من احتقان القولون.

الوقاية

لتفادي حالة الغازات المرضية ينصح بالتقليل من تناول المواد النشوية والابتعاد عن التوتر العصبي، مع الانتظام في مواعيد طعامك، بالإضافة إلى التعود على ممارسة بعض الحركة أو الاعتدال على المشي، فهو الرياضة الأكثر فائدة في تنشيط الأمعاء وإزالة التسخّم والغازات المترابكة في الأمعاء ومنطقة البطن. كما يوصى بضرورة تجنب الأطعمة التي تسبب الانتفاخ مثل الفول والعدس والمقليت. كما يفيد تناول المشروبات الدافئة، مثل البانسون والكراوية والكمون والنعناع و«حبة الحلوة»، التي تحضر بنقعها في ماء ساخن، يطردها الغازات وإراحة الأمعاء.

عادات غذائية تخلصك من انتفاخ البطن



● لا تكتر من تناول الفاكهة الغنيّة بالأحماض كالليمون والكرنب فروت

- 1- التقليل من تناول الملح في الطعام حتى لا تحتبس السوائل في الجسم.
- 2- شرب كمية كبيرة من الماء بين الوجبات لتخلص من تخزين الملح في الجسم.
- 3- للموز دور فعال في توازن نسبة الملح في الجسم، والسبب يعود لاحتوائه على عنصر البوتاسيوم الذي يسهم في التخلص من احتباس السوائل.
- 4- تقليل عدد المشروبات الكافيينية «الشاي والقهوة» لأنها قد تؤدي إلى احتباس السوائل.
- 5- قد تعاني من حساسية من الحنطة، التي تسبب انتفاخ البطن، دون دراية منك. لذا ينصح بالابتعاد لمدة أسبوعين عن تناول كل مشتقات الحنطة (المعكرونة - والخبز الأبيض). فإذا شعرت بالتحسن فذلك يعني أن جهازك الهضمي يتحسس من الحنطة، وعليه يفضل اتباع نظام خاص بعيد عن جميع مشتقات نشويات الحنطة.
- 6- قلل من تناول الأطعمة الدهنية، واستبدل لحم الغنم بلحم البقر.
- 7- لا تتناول المعجنات صباحاً، كالكرواسون والفطائر، واستبدلها بالخبز الأسمر.
- 8- أكثر من تناول اللبن القليل الدسم.
- 9- ابتعد عن تناول بعض أنواع الخضر النيئة المسببة لانتفاخ البطن مثل: القرنبيط، الكرنب، البصل الأخضر، الفاصولياء بأنواعها والعدس والحمص.
- 10- تؤثر الأطباق المقلية وكثيرة التوابل والفلفل سلباً في حالة البطن وانتفاخه.
- 11- ينصح بعدم مزج البروتين والدهون مع السكريات، والا أصبحت عملية الهضم صعبة للغاية. لذا ينصح بتناول الفاكهة لاحتوائها على السكر وذلك قبل فترة من تناول الطعام.
- 12- ينصح بتناول كوب من شاي النعناع بعد الوجبة للمساعدة في امتصاص الغازات الهضمية.
- 13- لا تشرب المشروبات الغازية لأنها تؤدي إلى زيادة الغازات وبالتالي بروز البطن.
- 14- تفاد أو ابتعد عن مضغ العلكة، لأنها تسبب تجمع الهواء في البطن.
- 15- لا تكتر من تناول الفاكهة الغنيّة بالأحماض - كالليمون والكرنب فروت.
- 16- اعتمد على الخس والسبانخ والكوسا لأنها تسهل الهضم، خصوصاً إذا تم تناولها مع مأكولات ذات هضم بطيء كالعكرونة والأرز.
- 17- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، يجب الاستعانة بأكل فاكهة مثل تفاحة أو شرب كوب من الماء أو اللبن، لتهدئة جوعك إلى حين الوصول للوجبة التالية.
- 18- تناول الطعام ببطء وامضغه جيداً، فعندما نسرع في تناول الطعام يدخل الهواء إلى المعدة، مما يترتب على ذلك شعور بالانتفاخ فوراً وسوء الهضم.

أهم أسباب الإمساك

- يصاب البعض بالإمساك في رمضان، ويكون السبب في الغالب عائداً إلى:
- 1- تناول أطعمة فقيرة في الألياف الغذائية.
 - 2- تناول الوجبات في أوقات غير منتظمة.
 - 3- قلة شرب السوائل.
 - 4- قلة الحركة والنشاط الرياضي.
 - 5- وتفايدي ذلك يجب:
 - 6- الإكثار من تناول الفاكهة والخضار
- ٢- أن يتضمن الغذاء طبقاً كبيراً من السلطة.
٣- شرب كمية كافية من السوائل (الماء، العصير، المشروبات الدافئة) وابتعادك.
٤- الحركة وعدم الكسل أو الخمول، لدورها في تنشيط عملية الهضم.
٥- عدم الاعتماد على العلاجات العقاقيرية التي تسرع من عملية الهضم أو تسبب الإسهال. وذلك لأنها ستؤدي إلى خمول عملية الهضم الطبيعية، كما قد يؤدي بعضها إلى الضرر أيضاً.

الغازات.. ظاهرة طبيعية قد تتحول إلى مرضية

لا بد أن تتصاعد بعض الغازات في الأمعاء الغليظة لكل شخص عادي، نتيجة تخزين فضلات الطعام وتحللها قبل التخلص منها. فأخراج الغازات هو وظيفة من وظائف الجهاز الهضمي، حيث يخرج الإنسان يومياً ما بين 400 إلى ١٥٠٠ سنتيمتر مكعب من الغازات مثل الهيدروجين والنيروجين التي يكون مصدر ثلثها من الهواء المستنشق أثناء تناول الطعام والشراب، أما الباقي فينتج عن تحلل بقايا الطعام بواسطة بكتيريا القولون.

ويوجد نوعان من الغازات التي تنشأ في الجهاز الهضمي، فهي إما عديمة الرائحة (أهمها ثاني أكسيد الكربون) وتختلف عن الأطعمة السكرية أو النشوية. وأما غازات ذات رائحة كريهة (أهمها كبريتيد الأيدروجين) وتختلف عن الأطعمة البروتينية.

وغالبا ما تمتص الأمعاء معظم الغازات أو تتخلص منها وتطردها مع البراز. بيد أن هذه الظاهرة الطبيعية قد تتحول إلى مرضية عندما تزداد كمية الغازات المختزنة في الأمعاء، وتؤدي إلى: إما زيادة في تحلل فضلات الطعام، أو إلى عدم امتصاصه بشكل كاف في الأمعاء.

وفي الحالة الطبيعية يتم امتصاص أكبر كمية ممكنة منها أثناء مرور الطعام ببطء في الأمعاء، ولكن قد يحدث أحيانا أن يكون المرور سريعاً أكثر من اللازم، وذلك نتيجة للتوتر العصبي عام، أو للإصابة ببعض الأمراض الجرثومية أو النزلات المعوية، وهو ما يسبب سرعة مرور عناصر الطعام وهي غير نامة الهضم، وبالتالي إلى كثرة تصاعد الغازات منها. كما أن هناك أسباباً عضوية لزيادة الغازات، مثل القولون العصبي وقرحة المعدة ومرضى السكر والقصور الوظيفي للمعدة والأمعاء والكبد والبنكرياس والإصابة بالميكروب الحلزوني والانتانميبيا هستوليتيكا.

وقد تتفاقم أعراض الحالة، ليشعر من جرأتها المريض بضيق في التنفس وزيادة دقات القلب والام بالصدر إلى درجة الظن بأنها متاعب قلبية في حين أنها أعراض سببها غازات بالقناة الهضمية.

