



## الدكتور صقر السريع: التوتر والقلق يزيدان من أمراض القولون العصبي

أكد الدكتور صقر السريع على أن مرض القولون العصبي يصيب نسبة كبيرة من الرجال والنساء ولا تزال أسبابه الرئيسية غير معروفة ولكن هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة به، مثل بعض الأغذية، كالبقوليات والدهون الزائدة والمشروبات الغازية والمنبهات والألياف بكثرة وأشار إلى أنه من المسببات أيضاً القلق وبعض الأمراض النفسية، مثل الإحباط، إلى جانب قلة النوم وخصوصاً لمن يعملون بدوامين منفصلين وكذلك قلة الرياضة، موضحاً أن هناك علاقة ما بين التوتر والقلق وزيادة أعراض أمراض القولون العصبي ومعالجة ذلك يقلل من احتمالية الإصابة به.

وبين أن علاج القولون العصبي، عبارة عن سلم يبدأ بتغيير نمط الحياة والابتعاد عن العصبية وتعديل النوم والأكل وممارسة الرياضة والأمر المهم هو أن الأدوية تعتمد على الأعراض ويمكن أن يتناول المريض الدواء لمدة شهر أو شهرين أو يمكن لمدي الحياة.



من أخذ العلاج دون استشارة الطبيب.

### ماهو الجديد في عالم الجهاز الهضمي؟

الجديد هو كبسولة المعدة التي تستخدم للكشف عن الأماكن في الجهاز الهضمي التي لا يستطيع المنظار الوصول إليها كالأعضاء الدقيقة وهذه الكبسولة تساعد كذلك على الكشف عن أمراض الأنيميا الغير معروفة أسبابها ويمكن أن تستخدم في أمراض القولون التقرحي التي تصيب الأمعاء الدقيقة وحاليا تستخدم في أمراض المريء والقولون.

### ماذا عن بالون المعدة؟

من الأشياء التي يمكن اللجوء إليها للأشخاص الذين يعانون من السمنة والضغط والسكري، هو بالون المعدة الذي يساعد المريض على خسارة 15 إلى 20 كيلوغرام في 6 أشهر وفي بداية وضعه قد يعاني المريض من آلام وترجيع وهذا لأن المعدة ليست معتادة بعد على وجود جسم غريب داخلها. وما أود التشديد عليه هو أنه في حال تم وضع البالون ولم يتبع المريض حمية معينة لن ينقص وزنه، فوجود البالون هو عامل لسد الشهية. وهناك بالون جديد يوضع لمدة 3 أشهر.

### عمليات التكميم وتغيير المسار، هل لها تأثيرات سلبية على المعدة والجهاز الهضمي؟

لهذا النوع من العمليات بعض الإيجابيات كونها تساعد من يعاني من وزن زائد وسمنة كبيرة مصاحبة بأمراض الضغط والسكري على التخلص من الوزن وبالتالي الإستغناء عن الأدوية وكذلك التخلص من أمراض تصلب الشرايين والجلطات وأمراض تآكل المفاصل والديسك، فضلا عن منح الشخص راحة نفسية ومعنوية لناحية شكله الخارجي.

### حدثنا عن مرض القولون العصبي وأبرز أسبابه؟

يصيب مرض القولون العصبي نسبة كبيرة من الرجال والنساء ولا تزال الأسباب الرئيسية غير معروفة ولكن هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة به، مثل بعض الأغذية، كالبقوليات والدهون الزائدة والمشروبات الغازية والمنبهات والألياف بكثرة ومن المسببات أيضا القلق وبعض الأمراض النفسية، مثل الإحباط، إلى جانب قلة النوم وخصوصا لمن يعملون بدوامين منفصلين وكذلك قلة الرياضة.

### كيف يمكن تشخيص أعراض القولون العصبي؟

من المهم في البداية تشخيص القولون بأنه غير عصبي ومن الأعراض التي تدل عليه، وجود دم في البول ودرجة حرارة عالية مصاحبة بالآلام ونقص بالوزن وإسهال شديد وضعف بالدم والتهابات زائدة. وإذا كان المريض قد تخطى الـ 45 و 50 سنة، نفترض أن هذا القولون غير عصبي وننصحه بإجراء المنظار السفلي للتأكد أن ليس هناك من أمراض أخرى ومن خلال المنظار يمكن أن نجد التهابات أو نتوءات أو تقرحات أو أورام وهنا لا يكون القولون عصبيا.

والتشخيص بسيط جدا يتم عن طريق المنظار بحيث يتناول المريض قبل يوم مسهلات ويأتي في الصباح الباكر ونخضعه لبعض المخدر ويستغرق عمل المنظار من 10 إلى 30 دقيقة وهو غير مؤلم ونصيحتي للمرضى الذين يعانون من آلام وانتفاخات وإسهال وامسك التوجه إلى دكتور جهاز هضمي ليتم تشخيص المعضلة ووصف العلاج المناسب لها

وأي مريض ليس لديه وراثه وفوق الـ 50 سنة يجب عليه إجراء منظار القولون الوقائي، حيث ثبت في البحوث العلمية التي أجريت أن إجراء منظار القولون في سن الخمسين يقلل من احتمال إصابة المريض بسرطان القولون الذي يصيب بالدرجة الأولى الرجال.

### الضغوطات والعصبية إلى أي مدى ساهمت في زيادة أمراض المعدة؟

هناك علاقة ما بين التوتر والقلق وزيادة أعراض أمراض القولون العصبي ومعالجة ذلك يقلل من احتمالية الإصابة بالقولون العصبي.

### ما أبرز العلاجات في مجال القولون العصبي؟

لارتجاع المريء ننصح المريض بتعديل نمط الحياة والإبتعاد عن المسببات ووصف أدوية تقلل من إفراز الأحماض وهذه معروفة ومنتشرة في السوق. وبالنسبة للقولون العصبي، فالعلاج عبارة عن سلم يبدأ بتغيير نمط الحياة والإبتعاد عن العصبية وتعديل النوم والأكل وممارسة الرياضة والأمر المهم هو أن الأدوية تعتمد على الأعراض ويمكن أن يتناول المريض الدواء لمدة شهر أو شهرين ويمكن مدى الحياة.

### لننتقل الآن إلى موضوع الجهاز الهضمي وأبرز أمراضه؟

من أكثر الأمراض هي إرتجاع المريء أو الأحماض وهذه أسبابها كثيرة، منها ما يتعلق بالطعام وخصوصا إذا كان يحتوي على المأكولات الحمضية والدهنية والمشروبات الغازية والتدخين والمقليات، فضلا عن عدم انتظام الأكل كتناول الطعام في أوقات متأخرة والنوم مباشرة، ما يؤدي إلى عدم هضم الأكل وإفراز العصارة الحمضية ويزيد موضوع الإرتجاع في فترة الحمل لدى النساء. ويمكن أن يؤدي الفتق في الحجاب الحاجز إلى زيادة في ارتجاع المريء ويمكن أن يصاحب التهابات المفاصل ارتجاع المريء وبعض الأدوية قد تسبب زيادة في الأحماض كالأدوية المضادة للإلتهابات وتلك المخصصة لمعالجة هشاشة العظام ومن الأمراض التي تدل على الإرتجاع سعال مزمن، التهاب مزمن بالوزن والجيوب الأنفية والشرقة الليلية وتغير الصوت. وبالنسبة لطريقة التشخيص، فتمتثل بتعليمات للمريض للإبتعاد عن المسبب الرئيسي وفي حال كان كبيرا بالسن ننصحه بإجراء منظار الجهاز الهضمي السفلي والعلوي، لاسيما إذا كان المرض مزمنًا لأنه قد يؤدي إلى تغيرات في جدار المريء من الضروري متابعتها.

### ما مدى تأثير أدوية الحماية التي يتناولها البعض دون وصفة طبية؟

حبوب الحماية التي تمنع إفراز الأحماض غالبا غير مضره ولكن يفضل استشارة الطبيب لأن لهذه الأدوية بعض التأثيرات على الحمل لدى النساء، فنادما استشارة الطبيب ومعرفة التشخيص منذ البداية وتحديد المدة الزمنية لعلاج المرض أفضل

