

ثانياً ، أمراض الأمعاء الدقيقة

Diseases of the Small Intestine

Malabsorption

1- سوء الامتصاص :

سوء الامتصاص بالأمعاء هو أي حالة يصاحبها خلل في امتصاص أي عنصر غذائي يمر بالجهاز الهضمي خلال الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مثل السوائل والأملاح أو أي من العناصر الغذائية الأخرى . هذا المصطلح يطلق تجاوزاً على مشكلة سوء الهضم أيضاً Maldigestion . سوء الهضم ينتج عادة من عدم كفاية الأنزيمات البنكرياسية . كذلك نقص العصارة الصفراوية لهضم الدهون أو نقص الأنزيمات الهاضمة عموماً . أو وجود خلل فطري في تركيب خلايا الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الدقيقة . سوء الهضم ينتج عنه نقص في امتصاص البروتين والدهن والكربوهيدرات ، وذلك لأن عملية الهضم لم تتم بالصورة الكاملة التي تسمح بامتصاصهم (الأحماض الأمينية ، الأحماض الدهنية ، السكريات الأحادية) وتفرز العناصر الغذائية الغير مهضومة عن طريق الأمعاء الغليظة . سوء الامتصاص قد يكون أولي مثل سوء امتصاص اللاكتوز ويرجع ذلك إلى نقص أنزيم اللاكتيز بالجسم .

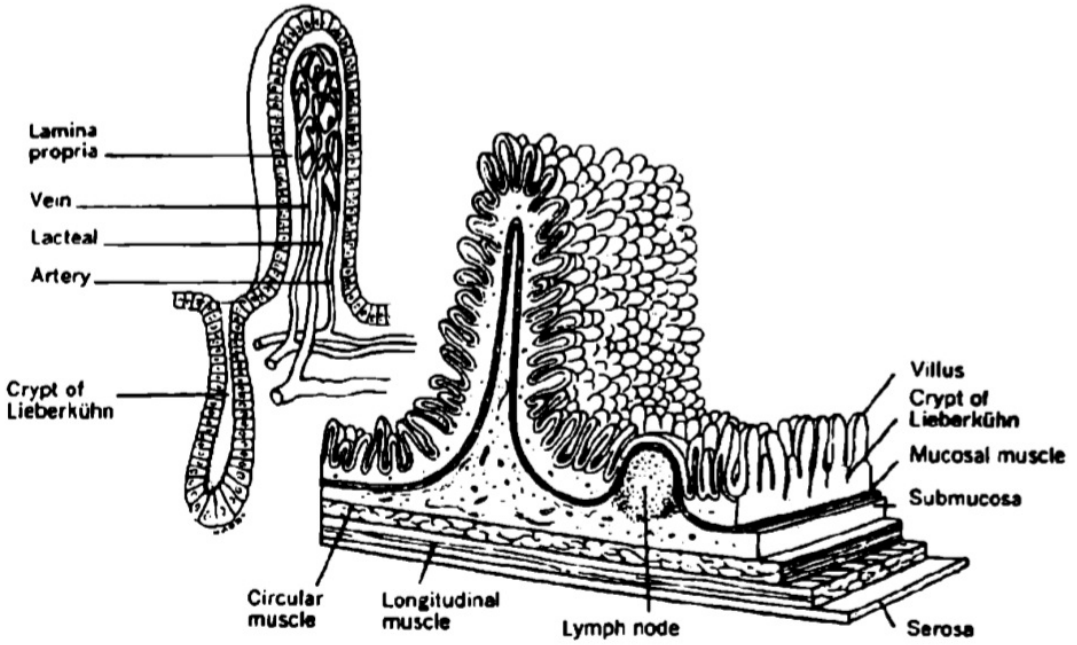
أمراض سوء الامتصاص :

- 1- نقص الوزن عند البالغين .
- 2- تأخر النمو عند الرضع والأطفال .
- 3- انتفاخ وتقلصات بالبطن .
- 4- الإسهال أو الإسهال المصحوب بدهن .

Diarrhea

2- الإسهال :

الإسهال لا يعتبر مرض في حد ذاته ، ولكنه من الأعراض الشائعة لأمراض الجهاز الهضمي . ويمكن وصفه بزيادة عدد مرات التبرز عن الطبيعي ، مع وجود البراز في صورة سائلة أو نصف صلبة . ونتيجة لزيادة حركة الأمعاء ، فإن العناصر الغذائية تمر بسرعة خلال القناة الهضمية دون أن تمتص امتصاصاً كاملاً . وإذا استمر الإسهال لفترة طويلة ، يحدث فقد شديد في السوائل والأملاح



تقاطع في الجدار الداخلي البطن للأعماء الدقيقة ويظهر به أعداد ضخمة من الخملات (VIII)، وفي الشمال رسم مكبر لإحدى الخملات

والعناصر الغذائية . وغالباً ما يحتوي البراز على طعام غير مهضوم . وفي الحالات الحادة من الإسهال التي تحدث بسبب العدوى ، تعتمد التغذية على الغذاء السائل الرائق لمدة قصيرة تتبعها وجبات محددة في الألياف حتى يتماثل المريض للشفاء . إذا كان سبب الإسهال نقص في أنزيم اللاكتيز ، في هذه الحالة يجب أن تعدل الوجبات تبعاً للسبب . في حالة استمرار الإسهال لفترة طويلة ، يحتاج المريض عادة إلى وجبات عالية في السعرات والبروتين مدعومة بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

الإسهال مع وجود كمية كبيرة من الدهن في البراز Steatorrhea يحدث عادة في حالة سوء الهضم الشديد للدهون . ويكون البراز مختلط بالدهن وكميته كبيرة ، ورائحته متعفنة ومظهره لامع، ويحتوي على كميات كبيرة من الأملاح والماء .

Lactose Intolerance

3- سوء امتصاص اللاكتوز :

سوء امتصاص اللاكتوز ينتج عن عدم القدرة على هضم سكر اللبن (اللاكتوز) . الشخص المصاب بهذا الخلل يعاني من وجود الأعراض الآتية :

1- الشعور بالانتفاخ (نتيجة وجود غازات) .

2- تقلصات بالبطن .

3- إسهال .

هذه الحالة تحدث بسبب نقص أنزيم اللاكتيز الذي يقوم بتحليل اللاكتوز إلى جلوكوز وجاللاكتوز ، حيث يستطيع الجسم أن يمتصه . نسبة بسيطة من الرضع يولدون مصابون بنقص في اللاكتيز . معظم الأشخاص المصابون بهذه الحالة يولدون بكمية معقولة من الأنزيم ويحدث عندهم النقص في الطفولة المبكرة أو في فترة البلوغ . وعادة يصاب به الأشخاص من أصل أفريقي أو آسيوي والمقيمين في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط .

معظم الأشخاص المصابون بسوء امتصاص اللاكتوز لا يعانون من نقص كلي في أنزيم اللاكتيز ، ويمكنهم تحمل كميات بسيطة من اللبن (نصف كوب) في اليوم مع الوجبات . وكذلك تناول بعض منتجات الألبان مثل الزبدة والمارجرين وبعض المخبوزات التي يدخل اللبن في صنعها . والبعض يستطيعون تحمل منتجات الألبان للمخمرة مثل اللبن الرائب والزيادي . وذلك لأن اللاكتوز في هذه المنتجات يتحول جزئياً إلى حمض اللاكتيك بواسطة عملية التخمير . وأيضاً اللبن القديم يحتوي على كمية قليلة جداً من اللاكتوز ، ويمكن تناوله بدون أي مشاكل .

بالنسبة للأشخاص المصابون بحالات شديدة من سوء امتصاص اللاكتوز ، جميع مصادر اللاكتوز يجب أن تحذف من وجباتهم . الألبان ومنتجاتها ، وجميع الأطعمة المحتوية على اللبن مثل (الآيس كريم ، الشيكولاته باللبن ، المارجرين ، الحساء المحتوي على لبن ، والمخبوزات) . يجب أيضاً التأكد من محتويات المنتجات الغذائية بقراءة مكوناتها على العبوات المختلفة . للاكتوز قد يوجد أيضاً في الأدوية .

يمكن استخدام مستحضر تجاري لأنزيم اللاكتيز ، حيث يضاف إلى اللبن لتحليل اللاكتوز .

وحيث أن اللبن يعتبر من المصادر الغنية بالبروتين ذو القيمة الحيوية العالية ، ومن أهم مصادر الكالسيوم بالطعام ، وكذلك فيتامين (أ ، د ، ب 2) . لذلك يجب بذل كل الجهد للمحافظة على احتواء الوجبات علي اللبن ومنتجاته أو بديلات الألبان .

في حالة تجنب استخدام الألبان ومنتجاتها وجميع الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز ، لا يستطيع الشخص أن يفي باحتياجاته اليومية من الكالسيوم . لذلك فمن الضروري إعطاء المريض إضافات من كربونات الكالسيوم تتراوح ما بين 800 - 1200 ملجم / يومياً . بالنسبة للسيدات الحوامل والمرضعات والمسنين ، يحتاجون إلى مستوى أعلى من الكالسيوم ، ويتوقف ذلك على المأخوذ منه من مصادر غير الألبان ومنتجاتها .

Cellac Sprue

4- سوء امتصاص الدهون :

يحدث هذا الخلل نتيجة مادة الجلوتين الموجودة في البروتين ، حيث أن بعض الأشخاص يحدث لهم ضمور في الخملات الموجودة في الغشاء الداخلي للأمعاء والمسئولة عن عملية الامتصاص ، وذلك عند تناولهم الأطعمة التي تحتوي على مادة الجلوتين . هذه الخملات (VIII) هي المسئولة عن عملية الامتصاص ، عندما يحدث لها ضمور وتصبح مسطحة ، تفقد جزء كبير من المساحة الممتصة ، وبالتالي يحدث نقص شديد في امتصاص الدهون والأحماض الأمينية والفيتامينات والأملاح المعدنية . ومن أهم أعراض سوء امتصاص الدهون ، الإسهال المصحوب بالدهن (Steatorrhea) . ويتبعه سوء تغذية حيث يحدث فقد شديد لجميع العناصر الغذائية . كذلك يحدث نقص شديد في الوزن ، وفقد في العضلات وفقد شديد للشهية وتقرع في البطن .

العلاج :

يتلخص علاج هذه الحالة في تناول وجبات خالية من الجلوتين (Gluten - Free diet) . حذف جميع مصادر الجلوتين في الغذاء تؤدي إلى تحسين الحالة . ومما يسرع من تحسن الحالة أيضاً تحديد الدهون في الغذاء لمدة شهر أو شهرين بعد التشخيص . يمكن استخدام الذرة والأرز والبطاطس ودقيق الصويا كبديل للقمح والحبوب الأخرى التي تحتوي على جلوتين مثل (الشعير والشوفان والشيلم) .

الأطعمة المسموح بتناولها هي الوجبات الخالية من الجلوتين ،

مجموعة الحبوب :

الخبز المصنوع من دقيق الذرة ، نشا الذرة ، نشا البطاطس ، دقيق الأرز ، دقيق الصويا ، كورن فلكس .

مجموعة الألبان :

اللبن ، القشدة ، الجبن الطبيعي ، الزبادي .

مجموعة الخضروات والفواكه :

الخضروات والفواكه الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة .

مجموعة اللحوم :

اللحوم والأسماك والطيور والبيض والبقول بأنواعها مثل (البسلة الجافة والفاصوليا والعدس) والمكسرات .

مجموعة الدهون :

الزبدة ، المارجرين ، الزيوت بأنواعها ، المايونيز .

المشروبات :

المياه الغازية ، الشاي ، القهوة ، جميع أنواع عصائر الفواكه .

الوجبات الخفيفة :

شيبسي ، زيتون ، مخللات ، فيشار .

أنواع الحساء :

حساء اللحم الرائق ، حساء الخضروات .

متنوعات أخرى :

المربى ، العسل الأسود ، عسل النحل ، المرملاذ ، السكر .

التوابل :

الملح ، الفلفل ، جميع الأعشاب والتوابل النقية ، الخل .

يجب قراءة المحتويات على المعلبات والأطعمة الجاهزة للتأكد من عدم احتوائها على الجلوتين

أو مصادره مثل القمح والشعير والشوفان وغيرهم .