

ثالثاً ، أمراض الأمعاء الغليظة

Diseases of Large Intestine

Ulcerative Colitis

1- التهاب القولون :

القولون عبارة عن جزء من الأمعاء يبلغ طوله 150 - 185 سم ، ويبدأ من نهاية الأمعاء الدقيقة . ويتكون من القولون الصاعد في أيمن البطن ، ثم المستعرض في أعلى البطن ، ثم الهابط في أيسر البطن ، ثم المستقيم وفتحة الشرج . لذا فالأم القولون تشمل كل البطن . والقولون له فوائد كثيرة فهو يستقبل ما يتبقى من الأغذية والمصارات من الأمعاء الدقيقة ، ويقوم بامتصاص ما تبقى من سوائل وماء ، ويخرج الباقي على هيئة فضلات من الشرج . وقد يحدث التهاب القولون في أي مرحلة من العمر . وقد يحدث لأطفال صغار السن وللمسنين . وأسباب التهاب القولون كثيرة ومتعددة ، ولكن أهم هذه الأسباب وأكثرها انتشاراً في مصر هو التهاب القولون العصبي والدوستاريا الأميية المزمنة ودوستاريا البلهارسيا المزمنة .

الأعراض :

وجود تقرحات في الغشاء المخاطي المبطن للقولون ، وقد تكون مصحوبة بنزيف في أماكن صغيرة منها . قد توجد هذه الأعراض في جزء من القولون فقط أو في المستقيم . ولكن في الحالات المتقدمة من المرض قد تنتشر في جميع أجزاء الأمعاء الغليظة . تعدد مرات التبرز قد تصل إلى 15 - 20 مرة في اليوم ويكون البراز نصف صلب ويحتوي على دم ومخاط . يعاني المريض من تقلصات وعدم الراحة نتيجة كثرة مرات التبرز . المريض عادة يعاني من سوء التغذية وقد يصاب بالأنيميا نتيجة كمية الدم المفقودة .

العلاج الغذائي :

العلاج الغذائي في مثل هذه الحالات يعتمد على حالة المريض النفسية ، فهو لا يشفي المرض ولكن يساعد المريض على تحسن الحالة مع العلاج بالدواء . قد يمكن التحكم في حالة الإسهال مثلاً عن طريق النظام الغذائي والدواء ، ولكن في حالة انفعال المريض نفسياً قد يصاب بالإسهال مرة أخرى . يجب أن تكون الوجبات عالية في البروتين والسعرات الكلية بقدر الإمكان وقليلة

أمراض الجهاز الهضمي

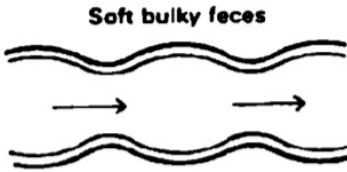
لألياف . ويفضل إعطاء إضافات من الفيتامينات والأملاح المعدنية . الوجبات يجب أن تكون كمياتها صغيرة وتقدم على فترات متعددة ، مثل 6 وجبات في اليوم . يجب ملاحظة المريض من ناحية قدرته على هضم اللاكتوز وامتصاصه ، لأن هذا قد يسبب مشكلة في العلاج الغذائي . يجب إشراك المريض في اختيار وجباته الغذائية حتى يمكن تناولها بسهولة وعن اقتناع - حيث أن مريض التهاب القولون دائم الشكوى وقلق ويرفض تناول الطعام عندما يقدم له .

Diverticulosis

2- التردب القولوني :

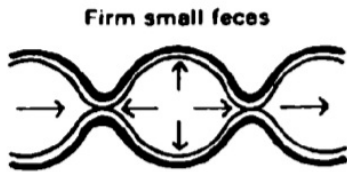
تحدث هذه الحالة نتيجة الضغط المستمر على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة بسبب كتل البراز الصغيرة الصلبة التي تكونت نتيجة قلة الألياف والمواد الخشنة بالغذاء . قلة الألياف تسبب ببطء حركة الأمعاء وبالتالي زيادة الضغط من الكتل البرازية الصلبة . هذا الضغط المستمر يؤدي إلى دفع الجدار الداخلي للأمعاء إلى الخارج في الأماكن الضعيفة من الغطاء العضلي للقولون ، مما يسبب وجود أرداب . إذا حدث التهاب في هذه التوءات أو الأرداب قد تؤدي إلى نزيف في الغشاء المبطن للقولون .

الأعراض :



Soft bulky feces

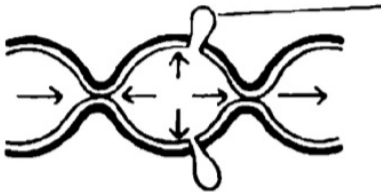
بعض المرضى المصابين بهذه الحالة قد لا تظهر عليهم أي أعراض أما البعض الآخر فقد يعانون من آلام في أسفل البطن مع وجود انتفاخ .



Firm small feces

العلاج الغذائي :

تناول وجبات عالية في محتواها من الألياف هام جداً لإزالة الأعراض . وقد أثبتت الدراسات أن ألياف الخضروات والفواكه طازجة والبقول ليست لها فاعلية الألياف الموجودة بالردة .



رسم توضيحي يبين كيفية تكوين الأرداب بالقولون

Diverticulosis

وقد لوحظ أن تناول من 1 - 2 ملعقة صغيرة من ردة لقمح يومياً في بداية العلاج ثم الزيادة تدريجياً خلال 4 أسابيع ، أدى إلى تحسن الحالة والتماثل إلى الشفاء . مع

مراعاة تناول المريض كمية وافرة من السوائل ، وعدم زيادة كمية الردة عن 6 ملاعق صغيرة يومياً .
بالنسبة للحالات الحادة ، عند وجود حرارة ونزيف وآلام حادة ، يقلل محتوى الوجبات من
الألياف . وإذا استمرت الأعراض الحادة دون تحسن تمنع الألياف كلية ويستشار الطبيب المعالج .

Constipation

3- الإمساك :

يعتبر الإمساك من أنواع الخلل الشائعة في الجهاز الهضمي . ولكن تعريف المصطلح غير محدد
حتى الآن . فبعض الأفراد تتم عملية الإخراج عندهم كل يوم والبعض الآخر كل يومين وبعض
الناس كل ثلاث أيام بصورة منتظمة طبيعية . بالرغم من ذلك فهناك بعض الأفراد يشعرون بالمشقة
وعدم الراحة والمعاناة أثناء عملية الإخراج . ويصبح من الصعب الرجوع إلى الوضع الطبيعي
السابق .

الإمساك المزمن قد يرجع إلى العادات الغذائية وطريقة معيشة الفرد . تناول الوجبات في
مواعيد غير منتظمة والحياة السريعة وعدم أخذ قسط وافر من الراحة ، كذلك عدم الحصول على
الاحتياجات الغذائية كاملة ، كل ذلك قد يؤدي إلى حدوث إمساك . كما أن عدم الحركة وملازمة
الفرش قد تؤدي إلى الإمساك ، وهذا يحدث عادة مع المسنين ، ويرتبط أيضاً بعدم كفاية التغذية .
كما يحدث الإمساك المزمن في بعض حالات الدوستاريا الأيبية المزمنة وفي حالات القولون
العصبي ، ويكون الإخراج على هيئة قطع صغيرة من البراز . وقد يكون الإمساك نتيجة سبب
نفسى ، وذلك عند السفر أو عند تغيير الإقامة أو في حالة عدم وجود أماكن مناسبة للتبرز -
كذلك وجود أورام بالقولون قد يؤدي إلى حدوث إمساك مزمن .

العلاج الغذائي :

إذا عرف سبب الإمساك فيكون العلاج سهلاً ويسيراً وفي معظم حالات الإمساك يجب أن
تكون الوجبات محتوية على نسبة عالية من الألياف في صورة خضروات وفواكه طازجة . كذلك
الحبوب الكاملة أو الخبز المصنوع من الدقيق الأسمر المحتوي على نسبة عالية من الألياف (الردة).
وإضافة العصير ونسبة معقولة من السوائل إلى الوجبات تساعد في علاج الحالة . عصير الخوخ أو
البرقوق في الصباح قبل تناول أي شئ أثبتت فعاليته في علاج الإمساك . بالنسبة للمسنين

أمراض الجهاز الهضمي

التحضر والتفواكه المطبوخة تكون أفضل من الطازجة فيما عدا الموز مثلاً أو الأصناف اللينة . من الهام جداً التأكيد على زيادة كمية السوائل ، حيث أن نقص السوائل مع تناول وجبات عالية في محتواها من الألياف قد يؤدي إلى حالات حادة من الإمساك .

استعمال المليينات :

سوء استعمال المليينات قد يؤدي إلى تغيير في التركيب الداخلي للقولون . كما يحدث انخفاض في مستوى البوتاسيوم بالدم نتيجة كثرة استعمال المليينات . إن كثرة استعمال المليينات قد تؤدي إلى حالة مرضية مزمنة يصعب علاجها مثله مثل إدمان الخمر . لذا يجب مساعدة هؤلاء الأفراد على تغيير وتصحيح طريقة علاج الإمساك ، واتباع نظام غذائي سليم .