

أمراض الجهاز الهضمي

Gastrointestinal Diseases

أولاً : أمراض الجزء العلوي من الجهاز الهضمي :

- قرحة المعدة .
- عسر الهضم .
- التهاب المرئ الارتجاعي .
- فتاق الحجاب الحاجز .

ثانياً : أمراض الأمعاء الدقيقة :

- سوء الامتصاص .
- الإسهال .
- سوء امتصاص اللاكتوز .
- سوء امتصاص الدهون .

ثالثاً : أمراض الأمعاء الغليظة :

- التهاب القولون .
- التردب القولوني .
- الإمساك .

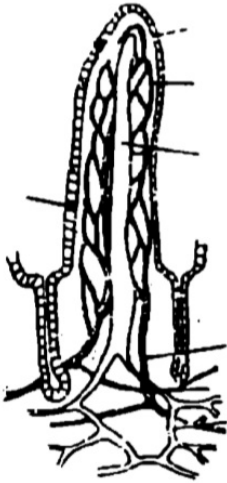
رابعاً : أمراض ملحقات الجهاز الهضمي :

- التهاب البنكرياس .
- أمراض الحوصلة الصفراوية .
- أ- التهاب المرارة وحصوات المرارة .
- ب- التهاب المرارة المزمن .

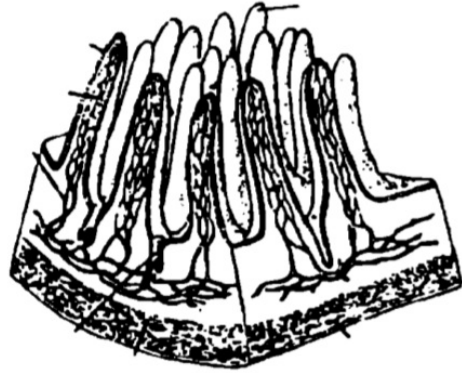
• أمراض الجهاز الهضمي •

إن التغذية العلاجية في أمراض الجهاز الهضمي تبدأ من وجود مشاكل بمنطقة المرئ والمعدة .
 إثنتي عشر والأمعاء الدقيقة ثم الأمعاء الغليظة (القولون) وتشمل أيضاً المستقيم والشرج .
 تلك الملحقات الأخرى المكملة للجهاز الهضمي مثل الكبد والمرارة والبنكرياس . وهناك دلائل
 كثيرة تشير إلى أن التعديل الغذائي في الأطعمة والوجبات المتناولة له تأثير جيد في علاج كثير من
 مشاكل المتعلقة بسوء الامتصاص والتي ترجع إلى :

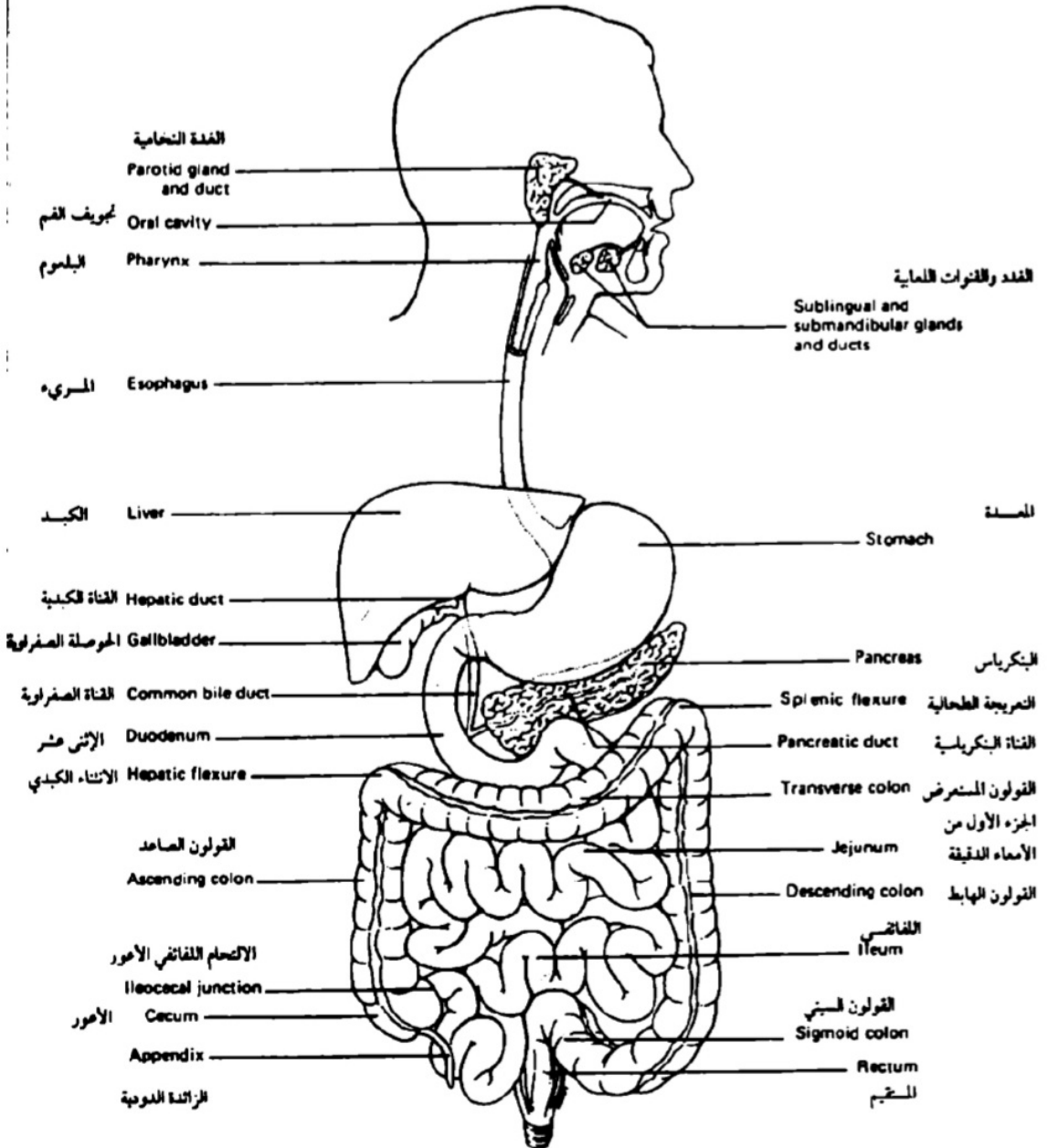
- (1) نقص أو عدم كفاية الأنزيمات المحللة والهاضمة لبعض العناصر الغذائية مثل أنزيمات
 الأمعاء أو البنكرياس .
- (2) نقص أو عدم كفاية العصارة والأملاح الصفراوية من الكبد التي تعمل على هضم الدهون
 وتحويلها إلى مستحلب يمكن امتصاصه من الأمعاء الدقيقة .
- (3) وجود خلل في تركيب أو وظيفة الخملات الموجودة بالأمعاء الدقيقة (VIII) فيؤدي ذلك
 إلى إعاقة عملية الهضم والامتصاص للعناصر الغذائية .



VIII



قطاع في الجدار الداخلي
 للأمعاء الدقيقة وبه الخملات



الجهاز الهضمي
Gastrointestinal Tract

أولاً ، أمراض الجزء العلوي من الجهاز الهضمي

Diseases of the Upper Gastrointestinal Tract

Peptic Ulcer

1- قرحة المعدة:

تعريفها :

هي عبارة عن تآكل موضعي في الغشاء المخاطي المبطن للمعدة أو الإثنى عشر وأحياناً في الطرف السفلي للمرى .

أسبابها :

- 1- الإكثار من المنبهات مثل (الشاي والقهوة) .
 - 2- الإسراع في عملية تناول الطعام ، وعدم تنظيم مواعيد تناول الوجبات .
 - 3- الإكثار من التدخين ، وإدمان شرب الخمر ، وتعاطي المخدرات .
 - 4- الإجهاد المتواصل ، وعدم حصول الجسم على الراحة الكافية .
- والقرحة تكثر في الأشخاص سريعى الانفعال ، والذين يعيشون حياة مضطربة كلها قلق وعدم استقرار . ولذا فهي تعتبر من أمراض المدنية والعصر الحديث .

أعراض القرحة :

- 1- نوبات من الآلام الحادة حول المعدة خصوصاً الجزء الأوسط والأعلى من البطن (فم المعدة)، ويكون ذلك بعد ساعتين أو ثلاث من تناول الطعام ، أو في منتصف الليل ، وبعد تناول الطعام مباشرة ، وخاصة إذا كانت الوجبة كبيرة .
- 2- قئ حمضي لأذع مصحوب بدم .
- 3- يكون البراز لونه أسود نتيجة لوجود الدم به في الحالات الشديدة .

العلاج الغذائي لقرحة المعدة والإثنى عشر :

الهدف الأساسي لعلاج القرحة المعدية هو تقليل إفراز الحمض المعدي والبيسين ، ومعادلة الحامض المعدي المفرز لحماية المنطقة المتقرحة من زيادة الالتهاب والاحتكاك والمساعدة على شفاء الجرح ، وذلك عن طريق :

- 1- إعطاء فرصة للمعدة كي تستريح .
- 2- تعويض الفاقد من أنسجة المكان المصاب بالقرحة .
- 3- استعمال أدوية مضادة للحموضة antacids للمساعدة على معادلة الحامض المعدي .
- 4- استعمال أدوية أخرى تساعد على تقليل إفراز الحامض المعدي .
- 5- تجنب الاحتكاك بالجزء المصاب لذلك بعد الغذاء بحيث يكون خالي من القشور والبذور والألياف .
- 6- تجنب زيادة إفراز العصارة الهاضمة لذلك يتحاشى الأطعمة التي تزيد من إفرازها مثل خلاصة اللحم والدواجن .
- 7- تحاشي امتلاء المعدة فبعطى وجبات صغيرة على فترات .

النظام الغذائي المتبع :

1- بروتين ،

بالرغم من أن البروتينات في جميع الأطعمة تؤدي إلى تنشيط إفراز الحامض المعدي - إلا أن بروتين اللبن هو أقلها في تنشيط عملية الإفراز ، وقد يرجع ذلك إلى نسبة الدهن في اللبن . يجب أن لا تقل كمية البروتين التي يتم تناولها في اليوم عن 0.8 جم لكل ك.جم من وزن الجسم . إذا كان هناك نزيف شديد نتيجة القرحة يجب أن تزيد الكمية من 1 جم إلى 1.5 جم / ك . جم من وزن الجسم لتعويض خلايا الدم الحمراء المفقودة .

2- الدهن ،

الدهن يساعد على تثبيط عملية إفراز الحامض المعدي . لهذا السبب كان يستعمل خليط من اللبن والزبد لعلاج القرحة المعدية الحادة . نظام التغذية كان يستلزم تناول 120 جم من خليط اللبن والزبد كل ساعة إلى ساعتين مع تناول المضادات الحمضية لمعادلة الحامض المعدي الناتج عن عملية هضم بروتين اللبن .

هذه النظرية لاقت معارضة كبيرة بسبب زيادة نسبة الدهن وعلاقته بزيادة نسبة

الكوليسترول وأمراض القلب . الآن يستعمل لبن منزوع الدسم أو لبن كامل الدسم بدل من الزبدة . يجب أن لا تزيد نسبة الدهن في وجبة مريض القرحة عن 80 - 100 جم دهن في اليوم ، لتلافي خطر الإصابة بتصلب الشرايين .

3- الكربوهيدرات ،

الكربوهيدرات لا تساعد على تنشيط أو تثبيط إفراز الحامض المعدي . لذا يجب أن تأخذ كمية كافية من الكربوهيدرات حتى يمكن الحصول على كمية السعرات المطلوبة .

4- الألياف والمواد الخشنة ،

كان غير مسموح بها لمريض القرحة حيث كان يعتقد أنها تؤدي إلى الاحتكاك بالجرح وتأخير شفائه . ولكنه لم يثبت بالدليل القاطع أن الأطعمة التي يتم مضغها جيداً وتختلط باللعاب تؤدي إلى تهيج الجزء المصاب من المعدة .

5- المشروبات الحمضية ،

المشروبات التي تحتوي على 4PH أو أقل مثل عصير البرتقال ثبت من بعض الأبحاث أنها مضرّة لمريض القرحة ، ولكن بعض الأبحاث الأخرى نفت ذلك .. لذلك يجب أن تدرس حالة المريض أولاً . إذا شعر المريض بتعب بعد تناول كوب من عصير البرتقال - يمنع من تناوله بعد ذلك والعكس صحيح .

6- منشطات الإفراز المعدي ،

تمنع المنبهات مثل الشاي والقهوة نتيجة احتوائهم على الثيوبرومين Theobromine والكافين Caffeine اللذان يساعدا على زيادة إفراز الحامض المعدي . الخمر والإسبرين لا تساعد على زيادة الإفراز بل تحطم الغشاء المخاطي للمعدة .

7- حجم الوجبات ،

تمدد المعدة يساعد على تنشيط إفراز الحامض المعدي ، لذا يجب أن تكون الوجبات صغيرة وعلى فترات متقاربة لإمكانية الحصول على السعرات والعناصر الغذائية المطلوبة .

Dyspepsia

2- عسر الهضم:

يحدث عسر الهضم أو الصعوبة في الهضم نتيجة وجود خلل في وظيفة المعدة . وقد يكون عسر الهضم ثانوي نتيجة الإصابة بأمراض أخرى مثل تصلب الشرايين ، إرتفاع ضغط الدم ، أمراض الكلى المزمنة ، البول السكري ، وجود خلل في الغدد الصماء وأيضاً الأمراض الخبيثة .

أعراض عسر الهضم :

- 1- مرارة في المذاق .
- 2- رائحة كريهة للنفس .
- 3- فقد الشهية .
- 4- الغثيان .
- 5- حرقان بالصدر .
- 6- الشعور بالإمتلاء .
- 7- رجوع بقايا الطعام بالفم .
- 8- القيء .

العلاج :

- 1- تجنب الكميات الكبيرة من الدهون المشبعة .
- 2- عدم تناول الأطعمة العالية التيبيل أو الحريفة .
- 3- تجنب السرعة في تناول الطعام ، أو بلع كمية كبيرة بدون مضغ .
- 4- عدم التدخين وخاصة السجائر ، لأنها تسبب أعراض تشبه أعراض قرحة المعدة ، كما أنها تقلل الشهية ، وتؤثر على سهولة الهضم .
- 5- عدم تناول الخمر .

6- الإقلال من تناول القهوة والمشروبات التي تحتوي على كافيين .

وعادة لا يعالج عسر الهضم غذائياً فقط حيث يعاني المريض من عدة مشاكل تتطلب علاج

دوائي بجانب الغذاء .

3- التهاب المريء الارتجاعي:

Reflux Esophagitis

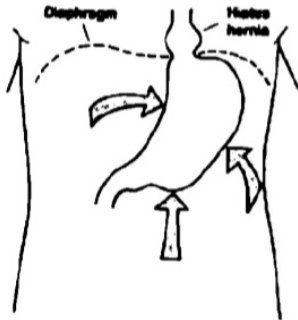
التهاب المريء يحدث عندما يرجع محتوى المعدة إلى الجزء السفلي من المريء . هذه الحالة قد تكون بسيطة أو قد تكون حادة لدرجة أنها قد تسبب نزيف ، ثم نهائياً ضيق بالمريء . وعادة ما تكون مصحوبة في مراحلها المتقدمة بفتق في الحجاب الحاجز . الوظيفة الأساسية للعضلة السفلى للمريء هو منع رجوع محتويات المعدة إلى المريء . وقد أتفق على أن السبب في حدوث التهاب المريء الارتجاعي هو ضعف هذه العضلة ، وعدم لياقتها لأداء هذه الوظيفة . ومن أهم الأعراض لشائعة في هذه الحالة حدوث حرقان بالصدر (heartburn) ، رجوع محتويات المعدة إلى الفم ، ويحدث ذلك عادة أثناء الليل ، أو عند الإنحناء للأمام .

علاج هذه الحالة يتطلب إعطاء علاج مكثف بمضادات الحموضة ، ومنع الارتجاع بواسطة الجاذبية ، وذلك بأن يظل وضع المريض قائماً بعد تناول الوجبات . وأن يبقى رأس السرير مرتفع لتقليل الارتجاع أثناء النوم ، تناول وجبات خفيفة غير مركبة مع تجنب الشاي والقهوة والخمور مع استعمال مضادات الحموضة .

Hiatus Hernia

4- فتاق الحجاب الحاجز:

يرجع فتاق الحجاب الحاجز إلى بروز الجزء الأعلى من المعدة (القريب من القلب) إلى تجويف الصدر . فتاق الحجاب الحاجز عادة ليس له أعراض . ولكن في حالة ضعف العضلة السفلى للمريء يحدث ارتجاع لمحتوى المعدة بالمريء ، ويصاب المريض بالتهاب المريء الارتجاعي . في حالة حدوث نزيف يوصف للمريض العلاج الغذائي الخاص بقرحة المعدة مع تقليل الدهون . وفي الحالات الشديدة المتقدمة التي لا تستجيب للعلاج ، ينصح بإجراء جراحة .



رسم توضيحي لكيفية حدوث فتاق الحجاب الحاجز (Hiatus Hernia) وتوضح الأسهم الضغط من خلال المعدة مما يؤدي إلى ارتجاع السائل المعدي إلى المريء .

- إرشادات غذائية لعلاج قرحة المعدة والتهاب المرئ الارتجاعي والفتق بالحجاب الحاجز:
- تناول ثلاث وجبات صغيرة ، وثلاث أكالات خفيفة بين الوجبات على فترات متساوية خلال اليوم . من المهم جداً تجنب الجوع أو ترك المعدة خالية لفترة طويلة ، وأيضاً عدم تناول كميات كبيرة من الطعام .
 - مراعاة الأكل ببطء ، ومضغ الطعام جيداً .
 - محاولة الاسترخاء أثناء تناول الطعام .
 - الجلوس باستقامة أثناء تناول الطعام ولمدة ساعة بعد تناول الطعام .
 - تجنب الأكل خلال الثلاث ساعات الأخيرة قبل النوم ، حيث أن تناول وجبة خفيفة قبل النوم تؤدي إلى إفراز الحمض المعدي أثناء الليل .
 - الإمتناع عن تناول الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين ، وأيضاً تجنب منتجات الموالح والطماطم والشيكولاته ، إذا كانت تسبب آلام أو عدم الراحة بعد تناولها .
 - يجب أن تشمل كل الوجبات وأيضاً ما يؤكل بين الوجبات على مصدر جيد للبروتين مثل (اللبن ، اللحم ، البيض ، الجبن) .
 - اختيار الأطعمة من قوائم الطعام قليلة الدهن .
 - عدم إتباع النظام الغذائي الخاص بتناول اللبن والقشدة كل ساعة كمضاد للحموضة . حيث أن الأبحاث والدراسات أثبتت أن استخدام هذا النظام أدى إلى خفض درجة الحموضة بالمعدة عن نظام الثلاث وجبات ، بالرغم من أن اللبن له تأثير أولي متعادل بعد تناوله .
 - المشروبات المحتوية على الكافيين مثل (القهوة والشاي والكولا) والقهوة المنزوعة الكافيين (Decaffeinated Coffee) حيث أنها تسبب في زيادة إفراز الحامض المعدي . ولكن يمكن تناولها باعتدال قرب ميعاد تناول الوجبة ، إذا لم تكن تسبب الألم .
 - ليس هناك أي ضرورة لحذف أطعمة معينة من الوجبات إلا إذا ثبت فعلاً تكرار الألم أو عدم الراحة بعد تناولها .

الأطعمة التي قد تسبب ألم	الأطعمة المسموح بها
<p>الحبب والحبوب : الخبز من القمح الكامل (الأسمر) ، الخبز الشامي ، الخبز الأفريقي . الحبوب الكاملة والممزقة باللبن . الأرز المعزز ، الشعير ، التودلز . المكرونة بأنواعها . التوست الفرنسي . للخبوزات المصنوعة بكميات قليلة من الدهن . البسكويتات المملحة بقليل من الدهن . الحبوب والخبز المصنوعة بكمية كبيرة من الدهن مثل (الكرواسان ، البسكويتات ، أنواع من الحبوب باللبن ، البسكويتات المملحة) . الخبز ومنتجاته المضاف إليها المكسرات والفواكه المسكرة والجافة . الخبز والبسكويتات المملحة المضاف بداخلها البذور أو على سطحها . الحبوب عالية الألياف . الأرز البري .</p>	<p>الحبب والحبوب : 6 - 11 وحدة / يوماً الخبز من القمح الكامل (الأسمر) ، الخبز الشامي ، الخبز الأفريقي . الحبوب الكاملة والممزقة باللبن . الأرز المعزز ، الشعير ، التودلز . المكرونة بأنواعها . التوست الفرنسي . للخبوزات المصنوعة بكميات قليلة من الدهن . البسكويتات المملحة بقليل من الدهن .</p>
<p>الخضروات : الطازجة مثل الذرة . الخضروات التي تولد غازات مثل : البروكلي ، القرنبيط ، الكرنب ، البصل ، الخنثيار ، الفلفل الأخضر ، اللفت . الخضروات المضاف إليها دهون عالية أو طماطم أو منتجات الطماطم .</p>	<p>الخضروات : 3 - 5 وحدة / يوماً جميع الخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة التي لا تسبب أي ألم أو عدم الراحة بعد تناولها.</p>
<p>الفواكه : الليمون والجريب فروت والبرتقال والأناناس واليوسفي . عصائر الموالح مثل (البرتقال والأناناس والجريب فروت) . التين والتوت .</p>	<p>الفواكه : 2 - 4 وحدة / يوماً الفواكه الطازجة والمجمدة والمعلبة المحتملة . عصائر الفواكه المحتملة مضاف إليها عصير الجريب فروت والبرتقال بدون ألياف .</p>
<p>اللبن ومنتجاته : اللبن الكامل الدسم والشيكولاته باللبن . القشطة المصنوعة من لبن كامل الدسم . اللبن الكامل الدسم المكثف . الكريمة المكثفة من لبن كامل الدسم . الجبن حاد النكهة (الرومي) .</p>	<p>اللبن ومنتجاته : 2 - 3 وحدة / يوماً الألبان ومنتجاتها المنزوعة الدسم والقليلة الدسم . الجبنه المطبوخة التي تحتوي على أقل من 5 جم دهن / 30 جم . الجبن متوسط الدهن . الجبن قليل الدهن (القريش) . الزبادي القليل الدهن والخالي من الدهن .</p>

الأطعمة التي قد تسبب ألم	الأطعمة المسموح بها
<p>اللحوم وديلاتها : للحوم والطيور والأسماك المتبلة تتبيل عالي مثل (اللانسون واللحم المجفف والسجق والسردين والأنشوجة) . جميع اللحوم والطيور والأسماك عالية الدهون أو المحمرة تمبير غزير . البسلة والفاصوليا الجافة المطهية مع لحوم عالية الدهون أو بكميات كبيرة من الدهون . زبدة فول السوداني المضاف إليها المكسرات أو البذور.</p>	<p>اللحوم وديلاتها : 2-3 وحدة / يومياً حوالي 180 جم / يومياً جميع اللحوم الحمراء والخالية من الدهن مثل (البقري والبنلو والضأن والطيور بدون جلد) . جميع الأسماك الطازجة والمجمدة والمعلبة مع وجود سائل بها . البيض (3-4 صفار بيض / أسبوعياً) . زبدة فول السوداني ، جينة فول الصويا . وديلات اللحوم الأخرى . البسلة والفاصوليا الجافة المطهية بدون دهن . أنواع الحساء المصنوعة من الأطعمة المسموحة والمتبلة تتبيل بسيط .</p>
<p>الدهون والوجبات الخفيفة : الحساء بالكريمة ، خلاصة اللحم والطيور . الصلصات المتبلة تتبيل عالي . الوجبات الخفيفة عالية الدهون مثل (الشيبسي والبطاطس المحمرة والفيشار بالزبدة والكيك الدسم والبسكوونات والكمك والفطائر الدسمة . جوز الهند ، الشكولاته ، الحلوى بالكريمة . جميع الأصناف الحلوة والحلوى المحشوية على مكسرات وجوز هند أو فواكه غير مسموح بها .</p>	<p>الدهون والوجبات الخفيفة : Snacks (يؤخذ منها قليل جداً) المايونيز والصلصات قليلة الدهون أو خالية الدهن . الزبد والمرجرين (بفضل الأنواع الخفيفة والقليلة الدهن) . السكر ، العسل ، الجيلي ، المربي بدون بذور ، الحلوى الصلبة ، العسل الأسود ، الكيك ببياض البيض ، الجيلاتين . الأصناف الحلوة قليلة الدهن أو خالية الدهن .</p>
<p>متنوعات : المياه الغازية والقهوة العادية أو بدون كافيين . الثوم ، الشطة ، الفلفل الأحمر ، الفجل ، الفلفل الأسود ، المخلاتات والأطعمة المتبلة تتبيل عالي . المشروبات الكحولية . السجائر والأسبرين والأدوية التي تحتوي على الأسبرين .</p>	<p>متنوعات : الملح والفلفل ، مكسبات الطعم والنكهة والتوابل والأعشاب من مصادر طبيعية . الكاتشب والمستردة ، الخل على أن تؤخذ باعتدال . جميع المشروبات المحتملة .</p>