رئيس الجمعية البحثية اليمنية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والمناظير في حديث لـ(الثورة):

مرض الاختلال الوظيفي للقولون أو القولون العصبي من الأمراض المنتشرة هذه الأيام في بلادنا

■ الدكتور/محمد أحمد الحيمي

.. الإنسان بطبيعته كائن حساس يتأثر بالأشياء والأحداث المحيطة به بصورة أو بأخرى ومما لا شك فيه أن الأحداث تؤثر على نفسية المواطن .. والقولون العصبي من أهم هذه الأمراض العصبية التي انتشرت مؤخراً .. لمزيد من المعلومات حول طبيعة المرض وكيفية الوقاية منه التقينا بالأستاذ الدكتور محمد أحمد الحيمي دكتوراه في الأمراض الباطنية وأمراض الجهاز الهضمي والكبد والمناظير جامعة صنعاء رئيس الجمعية البحثية اليمنية لأمراض الكبد والجهاز الهضمي والمناظير.

القولون من الأمراض المنتشرة هذه الأيام في بلادنا فما المقصود بأمراض القولون العصبي؟

– المفهوم العام لدى الجمهور عن القولون وأمراضه يحتاج إلى مزيد من الشرح لفهم كثير من القضايا المتعلقة بأمراض القولون وتلك الأعراض المتظاهرة حال نشوء تلك الاختلالات والأمراض ، وأهمية علاقة هذا الفهم الصحيح لدى الإنسان بغذائه وعاداته الغذائية وصحة جسده بشكل عام.

فباختصار ، القولون جزء مهم من أعضاء الجهاز الهضمي المتكون من: الفم ، الأسنان ، البلعوم ، المرئ ، المعدة ، الأمعاء الدقيقة ثم الأمعاء الغليظة والتي أطلق عليها الإغريق اسم كولون COLON وفي حقيقة الأمرفإن الأمعاء الغليظة أي القولون يتكون من الأجزاء التالية:

لقاء/ نجلاء علي الشيباني

الأعور ، القولون الصاعد ، القولون المستعرض ، القولون النازل ، القولون السيني ، المستقيم وأخيراً فتحة الشرج.

للقولون علاقة وثيقة بمكوناته المختلفة وأيضاً ببقية أجزاء وأعضاء الجهاز الهضمي بشكل عام وهذه العلائق في طبيعتها تتمحور بين العضوي والوظيفي وينظمها الجهاز العصبي المركزي والطرفي وكذلك الجهاز العصبي للجهاز الهضمي والذي يطلق عليه في الوقت الحالي « العقل الصغير لجهاز الهضم(THE LITTLE BRAINE OF THE GUT)هذا التنظيم غاية في الدقة والحساسية في حالة السكون التغذوي وحالة النشاط الهضمي والتي تبدأ بعملية مضغ الطعام بل حتى حين التفكير بتناول الغذاء وعلاقة هذا الأمر أيضاً بالساعة البيولوجية الداخلية لجسم الإنسان وتعاقب الليل والنهار.

لذا فعند الحديث عن القولون وأمراضه فمن الأهمية بمكان أن نعلم أن أمراض القولون تنقسم إلى قسمين رئيسيين: أمراض وظيفية تتعلق باختلالات غير عضوية في القولون وتأتي متظاهرة بكثير من التداخل مع القسم الآخر وهي الإصابات العضوية أي إصابة أحد أعضاء جهاز الهضم أو أحد أجزاء القولون. أيضاً إصابات القولون تنقسم إلى تداخلات لإصابات في أجهزة أخرى لجسم الإنسان قريبة أو بعيدة عن الجهاز الهضمي وتحصل كردات فعل نتيجة لتلك الإصابات والأمراض في تلك الأجهزة أو الأعضاء البعيدة وقد تكون إصابات جهوية محلية(LOCAL)تنشأ على أو في القولون نفسه أو في أي جزء من أجزائه.

وهنا يأتي دور الطبيب المتخصص في أمراض الجهاز الهضمي الذي يمكنه وحده التعرف بدقة على طبيعة الإصابة وإجراء التشخيصات التفريقية ومن ثم وصف العلاج الملائم والموجه بدقة.

ولا بد في هذه العجالة من التنويه أن أمراض القولون تنقسم أيضاً إلى أمراض حادة وأمراض مزمنة وتحول الحاد إلى المنحى المزمن في حالةانعدام العلاج أو العلاج الملائم.

أنواعه

أمراض القولون متشابهة ولا يمكن للمريض معرفة نوعية المرض المصاب به فما هي أنواع هذه الأمراض وأعراضها؟

– أولاً: الإصابات أو الاختلالات الوظيفية للقولونFUNCTIONAL DISORDERS (DISEASES) OF THE COLO)أشهرها على الإطلاق ما يسمى بتناذر تهيج الأمعاء أو القولون المتهيج أو ببساطة القولون العصبيIrritable Bowel Syndrome

ثانياً: الإصابات أوالأمراض العضويةORGANIC DISORDERS (DISEASES) OF THE COLON

١– إلتهابات القولون غير النوعية INFLAMMATORY BOWEL DISEASES وهي:

أ . مرض القولون التقرحيULCERATIVE COLITIS

ب . مرض كرون CROHN›S DISEASE

التهابات القولون الخمجية أو الإنتانيةINFECTIVE COLITISوهي عديدة: بكتيرية ، وحيدات الخليوية ، فيروسية ، فطرية ، طفيلية أي بالديدان المختلفة وبالذات البلهارسيا وأخيراً بعصوية السل. ولهذين الأخيرين أهمية خاصة قد نتحدث عنهما في وقت آخر نظراً لانتشارهما الواسع في بلادنا.

إلتهاب القولون ذو الغشاء الكاذب PSEUDOMEMBRANOUsCOLITIS والذي قد يكون أحد أسبابه استخدام الصادات الحيوية واسعة الطيفBROAD SPECTRUM ANTIBIOTICS

والتهاب القولون الإشعاعي أو ما بعد العلاج بالأشعةRADIATION COLITIS ا

التهاب القولون الوعائي الناتج عن ضعف التروية الدموية الوعائية ISCHEMIC COLITIS

هل هناك أعراض أخرى يمكن أن تصيب القولون؟

– هذا إضافة إلى إصابات وأمراض أخرى تصيب القولون مثل:

مرض القولون الردوبيDIVERTICULAR DISEASEوهي جيوب جانبية تنشأ عند جدران القولون الضعيفة

ومرض السليلات المخاطية القولونيةPOLYPOSIS والتي يمكن أن يفهمها الجمهور باللحميات الزائدة.

أورام القولون المختلفةCOLONIC TUMORS: الإصابة بالأورام الحميدة والإصابة بالأورام الخبيثة أي الأورام السرطانيةBENIGN MALIGNANT والتي يلعب عامل الوراثة في نشوءها دوراً رئيساً وكذلك التعرض لعوامل أخرى عديدة منها الإشعاعات النووية.

والقولون العرطل MEGACOLON أو ضخامة القولون أي القولون الضخم.

من كل ما سبق يظهر لنا بأن قائمة أمراض القولون طويلة ومتعددة ولا يسعنا المجال لسرد بقيتها والدخول في تفاصيلها ويمكننا القيام بذلك نزولاً عند رغبة القراء على هذه الصفحة مستقبلاً إن شاء الله ، واكتفينا هنا بسرد الأكثر شيوعاً منها.

ولكن يمكننا التعرض وشرح أحد تلك الإصابات أو واحد من تلك الأمراض التي لوحظ انتشارها في بلادنا في السنوات العشرين الأخيرة وما لاحظناه من زيادة في هذا الانتشار بالذات في هذه الفترة العصيبة التي تمر بها بلادنا اليمن ، أعني بذلك مرض الاختلال الوظيفي للقولونFUNCTIONAL DISORDERS (DISEASES) OF THE COLON والذي أسلفنا الإشارة إليه بحسب شهرته ألا وهو تناذر تهيج الأمعاء Irritable Bowel Syndrome أوالقولون المتهيج أو القولون العصبي ، ذلك بناء على أسئلتكم المطروحة.

القولون العصبي

ما المقصود بالقولون العصبي؟

– كما سبقت الإشارة أن مرض القولون العصبي هو مرض غير عضوي أي ليس هناك تغيرات بنائية عضوية في الأمعاء الغليظة المسماة القولون ولكنه اختلال في الطبيعة الوظيفية التي يفترض أن يقوم بها القولون بتناغم وكفاءة وهدوء أي أنه مرض مزمن وظيفي وليس عضوي.

ما هي أسباب هذا المرض وماهي أعراضه؟

– الأسباب غير معروفة والمؤكد طبقاً للدراسات الطبية أن الأمر ناتج عن ارتفاع في تحسس الأمعاء يؤدي إلى لغط وتشوش في وظيفة الأمعاء تتظاهر بالصورة والأعراض التالية:

– آلام وانتفاخات في البطن وارتباك في وظيفة التبرز من حيث التوقيت ومن حيث نوعية البراز وصفاته.

– اختفاء هذه الأعراض وظهورها أو نقص أو زيادة في شدتها طبقاً لتلك العوامل المهيجة للمرض وبالذات التوتر والشد النفسي – العصبي والقلق.

وبتفصيل أكثر يعاني مريض القولون العصبي من أعراض مختلفة منها:

آلام البطن المتكررة: المتفاوتة في الشدة والتي عادة ما تكون في الجهة اليسرى من أسفل البطن والتي تزيد أحياناً بعد الأكل والتوتر وتتحسن بعد التبرز وتتفاوت طبيعة الألم وشدته ومكانه بشكل كبير من شخص إلى آخر بل أحياناً عند نفس الشخص من وقت إلى آخر.

تقلبات الإخراج: فكثيراً ما يعاني مريض القولون العصبي من تقلبات في الإخراج من وقت إلى آخر وإن كان بعضهم قد يميل للإمساك والبعض الآخر للإسهال كما يشعر مريض إمساك القولون العصبي بصعوبة دفع البراز مما يدفع المريض للجلوس لفترات طويلة في دورة المياه.

أما في حالات الإسهال فيشعر المريض بليونة البراز خصوصاً في الساعات الأولى من النهار قد تتصاحب مع خروج مادة مخاطية مع البراز كما يشعر بعضهم بالحاجة الماسة للإخراج بعد تناول الأكل أو الشرب مباشرة.

انتفاخ البطن وكثرة الغازات وكثرة التجشؤ.

كذلك يشعر بعض المرضى من أعراض التوتر والقلق (الصداع والدوخة والخفقان وضيق التنفس وتنميل الأطراف والتعب والإرهاق وآلام المفاصل وغيرها).

مرض شائع

هل القولون العصبي مرض شائع؟

– هناك الملايين من الناس حول العالم يعانون من هذا المرض الشائع حيث يشكو أكثر من٢٠ ٪ من الناس من أعراض هذا المرض بدرجات متفاوتة ونسبة هؤلاء المرضى المترددين على عيادات أطباء الجهاز الهضمي قد تصل إلى٦٠ ٪.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض؟

–كما أسلفنا فمرض القولون العصبي شائع لذا فإن أي شخص معرض للإصابة بهذا المرض وخصوصاً السيدات (ثلاث من كل خمس حالات) والشباب (العشرينات والثلاثينيات من العمر) وإن كانت شدة الأعراض تتفاوت بشكل كبير بين المرضى تبعاً لحالة المريض النفسية ومدى فهمه لهذا المرض وتعايشه مع أعراضه.

ماهي الأعراض التي ليس لها علاقة بالقولون العصبي أو ما يسمى بأعراض الخطورة؟

–خروج الدم (أحمر أو أسود) مع البراز – فقدان الوزن والشهية– الإسهال المستمر– الاستفراغ المستمر– ارتفاع درجة الحرارة– نقص الحديد وخصوصاً عند الرجال – بدء الأعراض بعد سن الأربعين – وجود أورام قولون في الأقارب.

العلاقة النفسية

هل هناك أنواع مختلفة من القولون العصبي؟

– يقسم الأطباء القولون العصبي إلى ثلاثة أنواع حسب العرض المسيطر على المريض مما يسهل مهمة الطبيب في علاج المرض.

– إمساك القولون العصبي: أي أن العرض المسيطر على المريض هو الإمساك.

– إسهال القولون العصبي: أي أن العرض المسيطر على المريض هو الإسهال.

– آلام القولون العصبي: أي أن العرض المسيطر على المريض هو الألم.

هل هناك علاقة بين القولون العصبي والحالة النفسية للمريض؟

– نعم، هناك علاقة وطيدة بين أعراض مرض القولون العصبي وبين حالة المريض النفسية حيث وجد أن المرضى الذين يعانون من القلق أكثر عرضة للإصابة بالقولون العصبي من غيرهم وقد أثبتت الدراسات أن عشرين بالمائة من مرضى القولون العصبي يعانون من أمراض نفسية كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري.

هل هناك علاقة بين القولون العصبي ونوع الطعام الذي يتناوله الإنسان؟

– رغم أن معظم المرضى تزداد أعراضهم بعد تناول الطعام إلا أن معظم الدراسات لم تثبت أن هناك علاقة واضحة بين أي نوع من الطعام وبين تهيج القولون العصبي لكن ينصح مريض القولون العصبي باجتناب الطعام الذي يعتقد أنه يهيج مرضه وكذلك اجتناب الأطعمة الغنية بالدهون.

خطورة المرض

هل القولون العصبي مرض خطير؟

– إذا كان التشخيص دقيقاً فإن القولون العصبي ليس مرضاً خطيراً أبداً ولا يؤدي إلى مضاعفات ليس له علاقة بالالتهاب التقرحي للأمعاء أو الأورام .

كيف يتم تشخيص مرض القولون العصبي؟

– يبدأ الطبيب عادة بالاستماع إلى تاريخ المرض ومن ثم فحص المريض وعمل بعض تحاليل الدم والبراز وربما أشعة صوتية للبطن للتأكد من عدم وجود أي أمراض أخرى، وقد يلجأ الطبيب في حالات خاصة لعمل منظار علوي أو سفلي أو أشعة مقطعية مثل:

وجود أعراض الخطورة أو حدوث هذه الأعراض لأول مرة لأشخاص فوق سن الأربعين أو استمرار المعاناة من الآلام وعدم الاستجابة للعلاج.

تشابه الأعراض

ماهي الأمراض التي يجب التأكد من عدم وجودها عند مريض القولون العصبي؟

– أمراض الأمعاء التقرحية – قرحة المعدة والأثني عشر – التهابات المرارة والقنوات المرارية – أورام القولون والمستقيم.

الجدير بالذكر أن التأكد من عدم وجود أي من هذه الأمراض لايحتاج من الطبيب إلا الاستماع الجيد لمعاناة المريض وتاريخه المرضي.

طرق وقائية

ماهي طرق الوقاية من هذا المرض؟

– على المريض معرفة أولاً أنه لايوجد دواء يشفي من المرض تماماً وإنما يوجد من الوسائل والعلاجات ما يخفف من أعراضه بشكل كبير بإذن الله ومعرفة أن هذا المرض ليس خطيراً وأنه لا علاقة له بأي أمراض أخرى مثل الأورام وغيرها وأن الغالبية العظمى من المرضى يمكنهم التحكم في الأعراض والتعايش مع المرض بشكل ممتاز بدون أي أدوية ومعرفة العلاقة الشديدة بين الحالة النفسية والجسدية فهو مصاب بأمعاء شديدة الحساسية يزيد توترها بالشد النفسي والقلق مما يتسبب في زيادة التوتر والخوف من جديد فيصاب المريض بما يسمى بالحلقة المفرغة (القلق يهيج القولون ويزيد أعراضه مما يزيد من خوف المريض وقلقه من جديد وهكذا دواليك)، لذا من المهم تدريب المريض على وسائل الاسترخاء والتعامل مع الضغط النفسي والعصبي وممارسة الرياضة بانتظام وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون والإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضراوات وكذلك الإكثار من السوائل و تجنب الأطعمة التي تزيد من نسبة الغازات في البطن مثل المشروبات الغازية والبقوليات والبصل والملفوف والسكريات وغيرها مما يعرف المريض أنه سيهيج أمعاءه من خلال التجربة، و هناك٣٠ ٪ من المرضى يعانون من مشكلة عدم هضم الحليب فبإمكان المريض إيقاف الحليب ومشتقاته لمدة أسبوعين ومن ثم تقييم الحالة لمعرفة ما إذا كان مصاباً بهذا المرض إم لا والمحافظة على مضغ الطعام بشكل جيد وكذلك المحافظة على وقت محدد للوجبات وقد يحتاج بعض المرضى إلى ألياف صناعية للتخلص من أعراض الإمساك وعدم اكتمال التبرز حيث يفضل أخذها بالتدرج وتجنب علاجات الإمساك التي تعمل على القولون مباشرة مثل (الدولكولاكس والسنا) أو التحاميل أو الحقن الشرجية وعدم أخذها إلا بعد استشارة الطبيب المعالج وقد يحتاج بعض المرضى إلى علاج للإسهال وقد ينفع معها زيادة الألياف أحياناً (لأنها تؤدي إلى تماسك البراز) وقد يحتاج بعض المرضى إلى أدوية مضادة للألم عند الحاجة وقد يحتاج بعض المرضى لأخذ بعض مضادات الاكتئاب التي أثبتت الدراسات فعاليتها في علاج بعض حالات القولون العصبي.

■ **القولون العصبي مرض غير عضوي ويمكن الوقاية منه**

■ **هناك علاقة وطيدة بين أعراض مرض القولون العصبي وحالة المريض النفسية**

■ **ألم البطن وتقلبات الإخراج والانتفاخ وكثر الغازات أهم أعراض القولون العصبي**