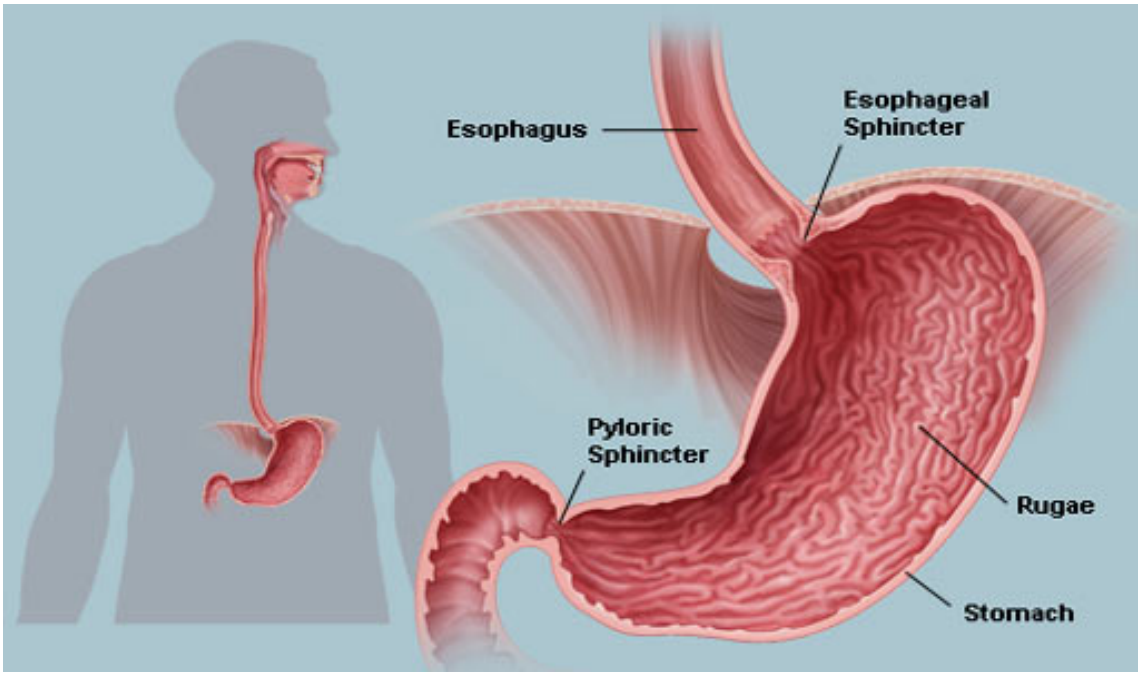
ألف باء: أمراض المعدة وجهاز الهضم



يتشارك الكثيرون في المعاناة من أمراض جهاز الهضم والمعدة، خصوصاً في ظلّ الأنظمة الغذائية غير الصحيّة والخمول وتزايد الأعباء النفسيّة...

في هذا الموضوع يذكر الاختصاصي في أمراض جهاز الهضم الدكتور سليم أبو خير أبرز أمراض المعدة وجهاز الهضم، وسبل علاجها، وكيفيّة الوقاية منها.

تشمل أبرز أمراض جهاز الهضم:

1- ارتداد المريء:

هذا الداء عبارة عن ارتداد الأطعمة والسوائل من المعدة إلى المريء وتزايد الحمض (الأسيد)، ثمّ امتداده إلى المريء، ما يؤدي إلى إحساس بحرقة بعد الأكل، بخاصّة في الليل عند النوم، بالإضافة إلى السعال والجفاف في الفم وطعم المرارة فيه. ويعود السبب الرئيس المسؤول عن الإصابة إلى ارتخاء في عضلة المريء السفلية والتوسّع في باب المعدة، كما تناول الأطعمة التي تزيد من إفرازات الحمض (الأسيد).

وبالإضافة إلى العلاج الذي يخفّف من إفرازات "الأسيد"، يدعو الطبيب المريض إلى خفض وزنه وممارسة الرياضة يومياً، مع تلافي تناول الوجبات الكبيرة، بل تقسيم هذه الأخيرة إلى حصص صغيرة توزّع على مدار اليوم، مع الامتناع عن الطعام والشراب، قبل النوم بساعتين على الأقلّ.

والجدير بالذكر أن إهمال علاج ارتجاع المريء المزمن، يعرّض المريض إلى تقرّحات المريء وسرطان المريء.

2- قرحة المعدة والاثني عشر:

تترجم عبر آلام في المعدة، وذلك نتيجة تعاطي بعض العقاقير المضادة للالتهابات، بدون إشراف طبي، وعدم تناول الأدوية التي تؤمن الحماية للمعدة. وتتمثّل في زيادة إفرازات الحمض (الأسيد)، وقد تؤدي إلى توهّجات، فتقرّحات في المعدة مسؤولة عن تلك الآلام.

وفي الموازاة، تشمل أبرز أمراض القولون:

1- القولون العصبي أو "المصران الغليظ":

يشكّل "المصران الغليظ" الأكثر شيوعاً بين اضطرابات القولون، وتدلّ غالبية البحوث إلى غياب سبب واضح مسؤول عن الإصابة بهذه الحالة، ولو أن أصابع الاتهام تتوجّه نحو إدراك القولون المفرط للألم أو الكسل في وظيفته أو التنوّع غير السليم لبكتيريا القولون.

وثمة نوعان من البكتيريا: الأولى نافعة تتواجد في المصران وتحمي غلاف القولون وتساعد على الهضم. ولكن، مع الاختلال في نظام التغذية، أو تعاطي بعض العقاقير، يتكاثر نوع آخر ضار من البكتيريا، يقود إلى اختلال في وظائف القولون، أحياناً.

ومن الملاحظ أن آلام "المصران الغليظ" أكثر ظهوراً عند النساء، حتى في عمر مبكر، مقارنةً بالرجال. ويعزى الأمر إلى فوضى الهرمونات عند المرأة، ما ينتج الانتفاخ والآلام في البطن، وكذلك الغازات المزعجة والإسهال أو الإمساك.

ومن المتعارف عليه أن ما يسمّى بـ"المصران الغليظ" هو اضطراب وظائفي، وليس له تبعات خطرة بالتالي. ولذا، يتمّ التشخيص بعد استبعاد أسباب أكثر تعقيداً، كالتهابات القولون، من خلال إجراء جميع الفحوص اللازمة.

ويشمل علاجه إيلاء عناية للنظام الغذائي والحياتي، بالإضافة إلى المتابعة الطبية المستمرة.

2- التهابات المصران:

قد تنتج، أحياناً، عن التسمّم، نتيجة طعام أو ماء ملوّث بالبكتيريا أو الفيروسات التي تتفاعل وتؤدي إلى ظهور أعراض متمثلة، في: الحرارة والإسهال والألم في البطن، ما يستدعي حسب الحالة، إجراء التحاليل المناسبة بغية إعطاء العلاج المناسب.

3- سرطان القولون:

تغيب حملات التوعية بسرطان القولون التي تحضّ على إجراء التنظير الإلزامي للمرصان ابتداء من سنّ الخمسين، وقبل هذه السن في حال وجود إصابات ضمن العائلة (عامل وراثي). ويكشف هذا التنظير عن وجود اللحميات في المصران، فيقوم الطبيب باستئصالها تلافياً للإصابة بسرطان القولون.

وتختلف سبل علاج سرطان القولون، حسب درجة تطوّره، فإذا كان في بدايته، يتم استئصاله بواسطة التنظير أو بالجراحة. أمّا في مراحله المتقدّمة، فيتمّ اللجوء إلى العلاج الكيميائي.

العوامل النفسية: وللعوامل النفسية أثر بالغ على المرء المصاب بأمراض جهاز الهضم. وتجدر الإشارة، في هذا الإطار، إلى أنّ التوتر والضغط النفسي يساهمان في تفاقم حال الإصابة بأمراض جهاز الهضم، أي أنّ الناس المعرّضة للضغوط النفسية، تزداد معاناتها من المشكلات في جهاز الهضم، لزيادة إفراز الحمض (الأسيد) على سبيل المثال. ومن هنا، يبرز دور الانتظام في ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى الهوايات التي تشكّل متنفساً للتوتر.

تشخيص أمراض المعدة:

في ما يلي، لمحة عن مراحل تشخيص أمراض المعدة من قبل الطبيب:

- التدقيق في الأعراض.
- الفحص السريري.
- فحص الدم.
- فحص الخروج أو زرعه.
- فحص المنظار.

للوقاية...

للعلاج الوقائي أهميّة بالغة في أمراض جهاز الهضم، وتشمل:

الحفاظ على وزن طبيعي وممارسة الرياضة بانتظام.

الإكثار من شرب الماء الذي يساهم في إبعاد الإصابة بالإمساك.

التخفيف من استهلاك الأطعمة التي تزيد من إفرازات "الأسيد" وتسبّب ارتداد وتهيّج المعدة، مثل: الألبان والخل والحمضيات والبندورة والصعتر والثوم والبهارات والحلويات العربية والشوكولاتة، فضلاً عن الامتناع عن التدخين.

التخفيف من تناول الأطعمة الدهنية، مع استبدالها بالألياف (الخضراوات..) المفيدة للهضم والصحة.

معتقدات شائعة...

ثمة عادة شائعة تتمثّل في شرب الحليب أو اللبن، من قبل المصاب بتقرّحات في المعدة، إلا أنها ضارّة، فبرغم أنها تمنحه شعوراً بالراحة بدايةً، ولكنّها تفاقم المرض في ما بعد.

يساعد شرب نقيع بعض الأعشاب، على غرار النعناع والخبيزة، على إراحة المصران، لأن سائل الأعشاب الساخن يطرد الغازات ويخفف من تقلّصات المصران، ولكن لا يمكن الاعتماد على هذه المشروبات للعلاج.

هام لك...!!

من المعلوم أن وظائف الجسم متعلّقة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال تنتج عن الخلل في وظائف الغدة الإصابة بالإسهال أو الإمساك، كما تتركّز أعراض بعض الأمراض، أحياناً، في جهاز الهضم، كما في حال الرشح حين يصيب الفيروس جهاز التنفّس، ومن ثم جهاز الهضم، ويؤدي إلى الإسهال أحياناً.