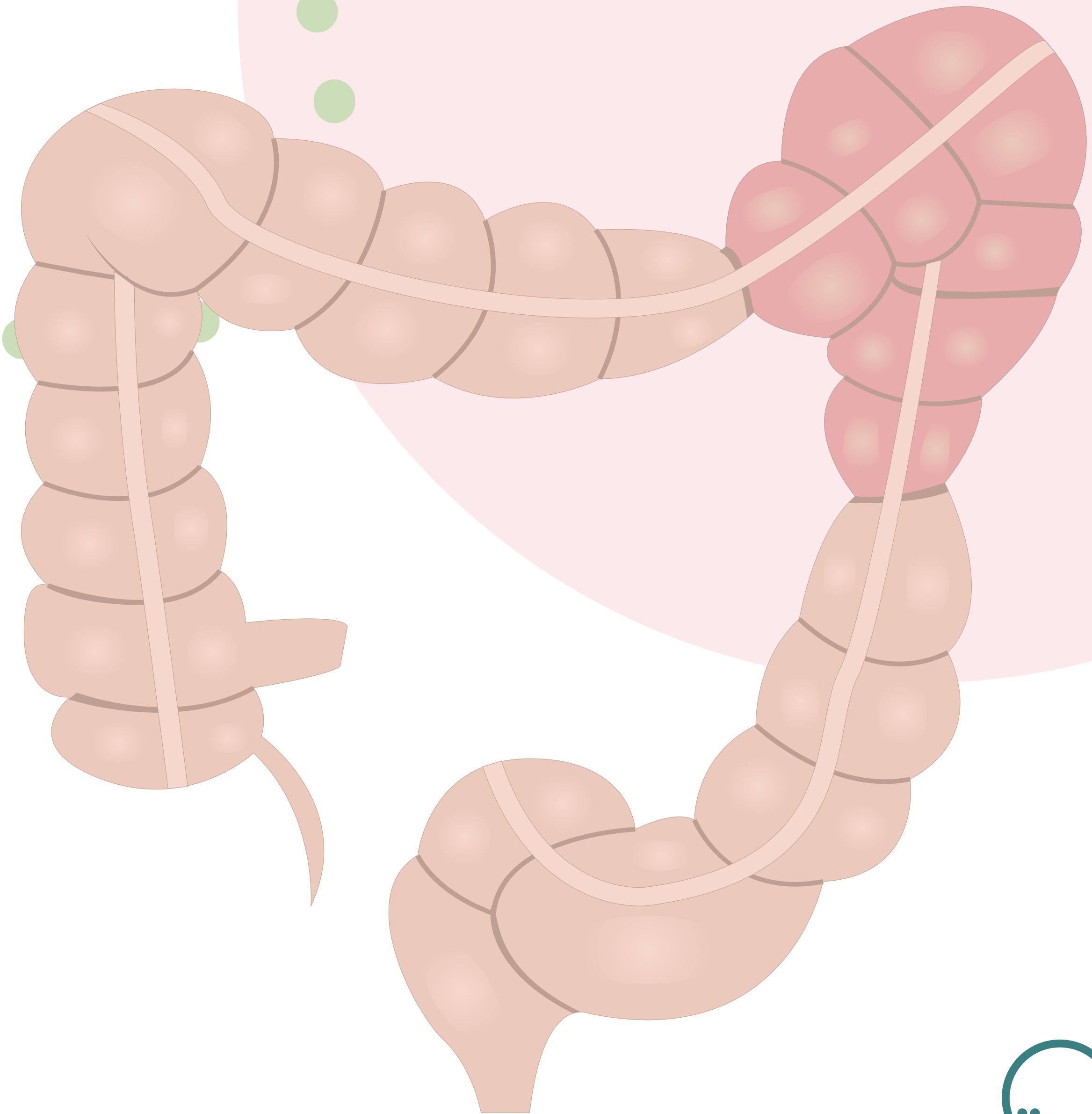
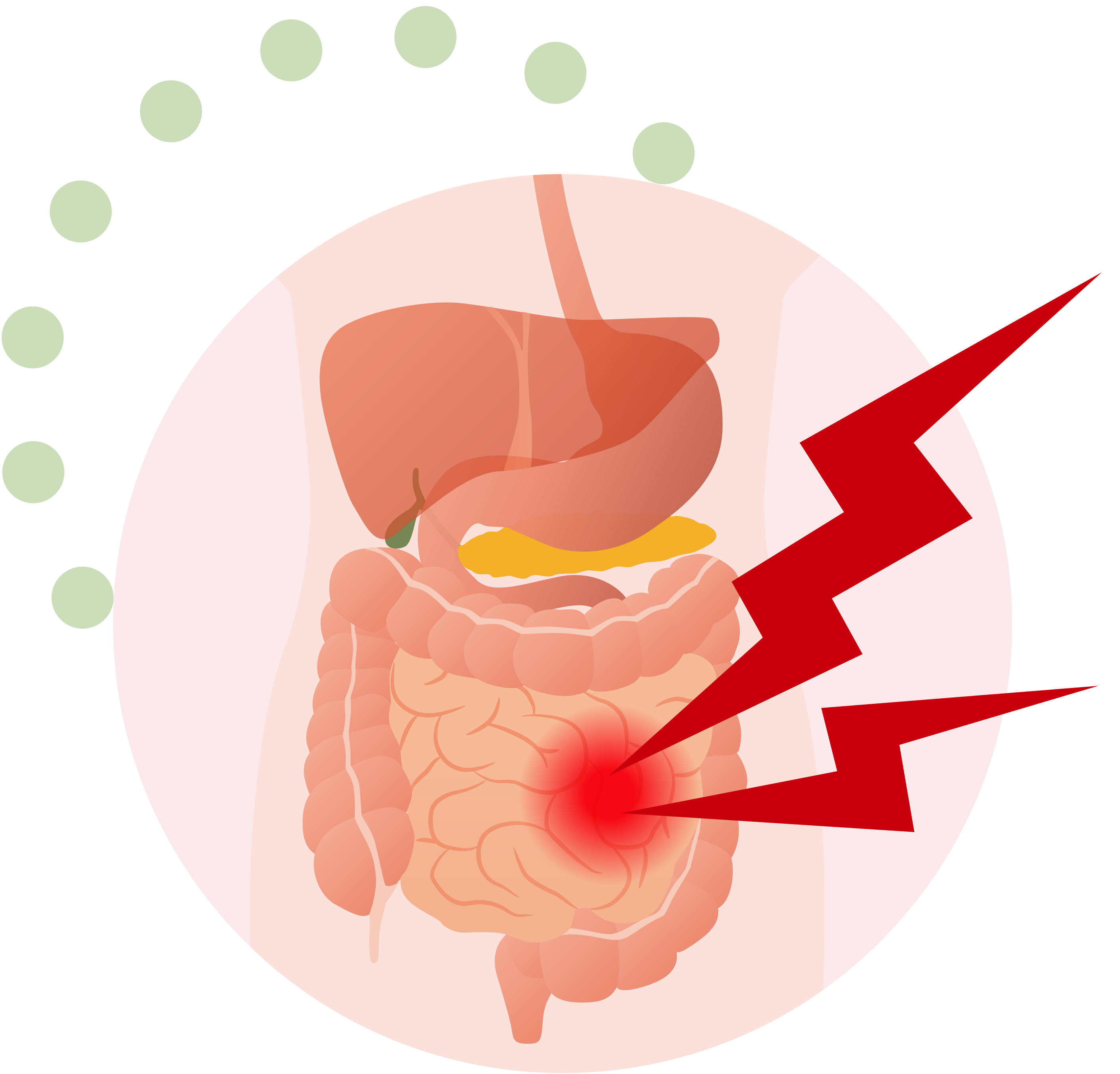


متلازمة القولون العصبي



ماهو؟

اضطراب شائع يؤثر على الأمعاء الغليظة وهو
حالة مزمنة تتطلب التحكم بها مدى الحياة.



ماهي أسبابه؟

المسبب الرئيسي له غير معروف و لكن يعتقد بأن يكون نتيجة:

الحساسية الشديدة
للأعصاب في المعدة



الضغط



التاريخ العائلي للإصابة
بالقولون العصبي



مرور الطعام بسرعة أو
بطأ من خلال الأمعاء



ماهي عوامل الخطورة للإصابة به؟

العمر: يتكرر في عمر أقل من ٥٠ عامًا.



الجنس: أكثر شيوعًا بين النساء



التاريخ العائلي: قد تلعب الجينات دورًا ، مثل
العوامل المشتركة في بيئة الأسرة أو مزيج
من الجينات و العوامل البيئية.



الإصابة بالقلق أو الاكتئاب أو أي مشاكل تؤثر
على الصحة النفسية



ماهي أعراضه؟

من الأعراض الرئيسية:

آلام أو تقلصات في المعدة - عادة ما تكون
أسوأ بعد الأكل وتحسن بعد التبرز



الانتفاخ : الشعور بامتلاء البطن الغير مريح



الإسهال : خروج براز مائي و الحاجة إلى التبرز
المفاجئ



الإمساك : صعوبة التبرز و الشعور بعدم
القدرة على إفراغ الأمعاء بالكامل



ومن الأعراض الأخرى :

تغير في طبيعة البراز (مخاطي).



التعب و الإجهاد.



الشعور بالغثيان.



آلام الظهر.



مشاكل التبول ، مثل كثرة التبول، والرغبة المفاجأة و الملحة للتبول ، والشعور بعدم القدة على إفراغ المثانة بالكامل.



عدم القدرة دائماً على التحكم في التبرز (سلس الأمعاء).



ماهي محفزاته؟

يمكن أن تحدث أعراض القولون العصبي بسبب:

تناول الأطعمة الحارة أو الدهنية



الضغط



الكافيين



كيف يتم تشخيصه؟

لا يوجد اختبار محدد لتشخيص القولون العصبي ، ولكن قد تحتاج إلى بعض الاختبارات لاستبعاد الأسباب المحتملة الأخرى لأعراضك، مثل:

فحص الدم: للكشف عن وجود اضطرابات هضمية



تحليل لعينة البراز: للكشف عن وجود التهابات معوية.



ماهو علاجه؟

يركز العلاج على تخفيف الأعراض من خلال التحكم في التوتر و التغيير في النظام الغذائي ونمط الحياة

افعل



تحضير الطعام في المنزل و استخدام مكونات طازجة قدر المستطاع



تسجيل الأطعمة و الأعراض التي تظهر لمعرفة المحفز للأعراض و تجنبها



الاسترخاء



ممارسة الرياضة



لا تفعل



تجنب تأجيل أو تفويت الوجبات



تجنب الأكل بسرعة



تجنب الأطعمة الدهنية أو الحارة أو المصنعة



تجنب تناول أكثر من ٣ حصص من الفاكهة الطازجة في اليوم.



تجنب شرب أكثر من ٣ أكواب من الشاي أو القهوة في اليوم



تجنب شرب المشروبات الغازية



لتخفيف الانتفاخ والغازات:

تناول الشوفان بانتظام



تناول 1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان (كاملة أو مطحونة) يومياً.



تجنب الأطعمة التي يصعب هضمها (مثل الكرنب والبروكلي والقرنبيط والفاصوليا والبصل والفواكه المجففة)



تجنب المنتجات التي تحتوي على محلي صناعي يسمى السوربيتول



شرب النعناع



لتقليل الإسهال:

قلل من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة (مثل الخبز الأسمر والأرز البني) والمكسرات والبذور



تجنب المنتجات التي تحتوي على محلي صناعي يسمى السوربيتول



من المهم عند الإسهال أكثر
من شرب السوائل لتجنب الجفاف.

للتخلص من الإمساك:

الإكثار من شرب الماء للمساعدة في زيادة ليونة البراز



الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان مثل: الشوفان والبقول والجزر والبطاطس المقشرة وبذور الكتان (الكاملة أو المطحونة)



تذكر بأن جسمك يحتاج إلى وقت للاستجابة لهذه التغييرات
لا تستعجل النتائج

متى تزور الطبيب؟

عند وجود تغير مستمر في طبيعة الأمعاء أو علامات أو أعراض أخرى جديدة لتي قد تدل على مشاكل أكثر خطورة مثل سرطان القولون و تشمل ما يلي

فقدان الوزن



الإسهال في الليل



نزيف في المستقيم



فقر الدم



التقيؤ الغير معروف سببه



صعوبة في البلع



ألم مستمر لا يخف مع خروج الغازات أو التبرز



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



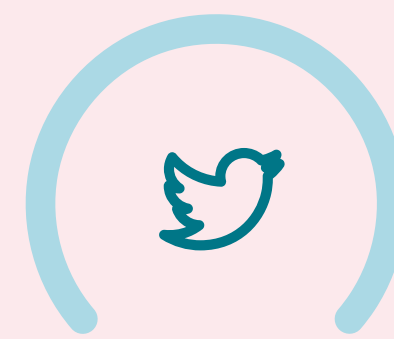
LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell