القولون العصبي   
هل تعاني عادة من آلام غامضة ومتكررة في البطن؟ هل تكثر عندك الغازات؟ هل تجد صعوبة وعدم ارتياح أثناء التغوط؟ إن كان كذلك فربما تعاني من القولون العصبي .. فما هو القولون العصبي ؟ وكيف نتجنبه ...  
  
ما هو القولون العصبي:  
هو حالة يتفاعل أو يتعامل فيها الجهاز الهضمي للشخص بطريقة غير طبيعية لأنواع محددة من المأكولات أو المشروبات أو عند تعرض الشخص لبعض الحالات النفسية فينتج عن هذا التعامل الغير طبيعي للجهاز الهضمي أعراض مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات و آلام غامضة ومتكررة و إسهال أو إمساك. وحالة القولون العصبي هو اعتلال وظيفي مؤقت ومتكرر للجهاز الهضمي وليس بمرض عضوي.  
أسباب القولون العصبي:  
تتمثل أسباب القولون العصبي (أي الأسباب التي تؤدي إلي اعتلال وظيفي مؤقت في عمل الجهاز الهضمي) بالآتي:  
1. التدخين.  
2. شرب الكحول.  
3. بعض الحالات النفسية التي يكون فيها الشخص قلق أو مكتئب أو حزين   
4. بعض المأكولات والتي يختلف نوعها من شخص إلي آخر ومن هذه المأكولات الفلافل ؛ الشطة الحارة الخضروات الغير مطبوخة كالخيار أو الفجل ؛ الفول ؛ العدس وشرب القهوة  
أعراض وعلامات حالة القولون العصبي:  
  
1. ألم في البطن متكرر ومفاجئ مصحوب بالرغبة في التغوط وعادة ما يذهب الألم بالتغوط.  
2. تغير في حالة التغوط الطبيعي إما بإسهال أو إمساك.  
3. ظهور غازات عبر الفم والشرج.  
4. انتفاخ بالبطن وأحيانا تقلصات مرئية.  
5. عدم الارتياح أثناء التغوط والإحساس بعدم التغوط الكامل .   
لست وحدك من يعاني من حالة القولون العصبي:  
حالة القولون العصبي مشكلة صحية واسعة الانتشار بين كثير من الناس حيث تصل نسبة الانتشار من 10 إلي 20 شخص لكل مائة شخص في كل من أمريكا وأوربا وتقل النسبة قليلا في آسيا وأفريقيا.  
  
النساء اكثر إصابة من الرجال:  
حسب إحصاءات الدول الغربية فان النساء اكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك .  
  
تركيب ووظيفة القولون:  
  
القولون أو الأمعاء الغليظة هو أحد أجزاء الجهاز الهضمي الممتد من نهاية الأمعاء الدقيقة وحتى المستقيم ويتكون من الأجزاء التالية:  
• القولون الصاعد في المنطقة اليمنى من البطن  
• القولون المستعرض في أعلى البطن  
• القولون النازل في المنطقة اليسرى من البطن  
• القولون السيني في اسفل البطن لليسار  
وتتمثل فوائد القولون في حفظ ما تبقى من الطعام لفترات قد تصل إلى أيام وفيه يمتص الماء والأملاح الأخرى وما تبقى يكون على شكل براز يدفعه الجسم إلى خارج الجسم أثناء عملية التغوط، وتحيط بالقولون عضلات طوليه ومستعرضة تنقبض لتحريك محتويات القولون إلى اتجاه المستقيم.   
كيف نفهم القولون العصبي ؟  
  
عندما يأكل الإنسان يمر الطعام على طول الجهاز الهضمي من الفم وحتى المستقيم بصورة منتظمة وبسرعة معتدلة والمسؤول الأول عن انتظام واعتدال سرعة مرور الطعام في الجهاز الهضمي هي العضلات المحيطة بالمعدة والأمعاء الدقيقة و الأمعاء الغليظة (القولون) تلك العضلات التي تعمل كدليل مخلص و ماهر في قيادة الطعام على طول الجهاز الهضمي دون تسرع أو إبطاء قيادة منتظمة حتى يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة حيث تمتص معظم مكونات الغذاء المفيدة إلى الدم وما تبقى يكمل رحلته إلى الأمعاء الغليظة حيث يمتص فيها الماء وبعض الأملاح الأخرى وما تبقى يكون على شكل براز حيث يكمل رحلته إلى المستقيم ومن ثم إلى خارج الجسم عبر فتحة الشرج أثناء عملية التغوط.  
  
  
  
ماذا يحدث في حالة القولون العصبي؟  
في حالة القولون العصبي فان حركة عضلات الجهاز الهضمي وخاصة التي تحيط بالقولون (الأمعاء الغليظة) تكون غير طبيعية حيث تكون حركة هذه العضلات عشوائية وسريعة جدا وعندها يكون البراز مائي مثل الإسهال وذلك لان الطعام لم يأخذ وقته الكافي في الأمعاء الغليظة حتى يتم امتصاص لماء منه ، وقد تكون حركة العضلات بطيئة جدا فيحدث عندها الإمساك حيث يكون الطعام قد اخذ وقتا طويلا في القولون مما جعل امتصاص الماء كثيرا فيصبح البراز صلبا ولا يخرج إلا بصعوبة أثناء التغوط .  
  
كيف يشخص القولون العصبي  
القولون العصبي ليس معناه أنك تعاني من مشكلة عضوية في الجهاز الهضمي وإنما هو اعتلال وظيفي مؤقت للجهاز الهضمي عند حالات معينة ولكن لا نستطيع تشخيص حالة القولون العصبي إلا بعد إجراء فحص سريري ومختبري للبراز وذلك لاستبعاد أسباب عضوية أخرى قد تسبب أعراض مثل أعراض القولون العصبي ومن هذه الأسباب الأخرى مثلا التهاب الأمعاء بطفيلي الأميبا أو الجارديا أو وجود قرحة في المعدة أو الإثنى عشر أو وجود حصوة في المرارة وخاصة عند النساء في سن الأربعين .  
  
الطبيب خير من يساعدك:-  
  
  
بعد أن يتأكد الطبيب من استبعاد الأسباب العضوية لاعتلال الجهاز الهضمي سوف يبدأ بسؤالك عن أنواع المأكولات والمشروبات التي تظهر معها الحالة وكذلك يتأكد من هدوء نفسيتك وأنك لا تعاني من مشكلات نفسية ثم يبدأ بإعطائك نصائح وربما بعض الأدوية لحل المشكلة .  
  
العلاج الناجح لحالة القولون العصبي  
لا يوجد علاج قطعي ونهائي لحالة القولون العصبي ؛ فهو مثل مرض الحساسية الذي قد يكون عند شخص بينما لا يكون عند شخص آخر رغم تساويهما ربما حتى في أنواع المأكولات التي يناولونها وتتم معالجة حالة القولون العصبي بالآتي:  
1. أولا: الإرشادات  
  
إذا كانت الأدوية هي الأساس في علاج أي مرض فان في حالة القولون العصبي تكون الإرشادات والنصائح هي الأساس ومن هذه الإرشادات :  
1. ابتعد عن القلق والاكتئاب بقدر الاستطاعة .  
2. ابتعد عن شرب الكحول والحمد لله فان المسلمين ملتزمين بهذا الأمر امتثالا لشرع المولى عز وجل وإنما ذكرته من باب الذكر لا غير .  
3. ابتعد عن شرب القهوة حيث وجد في حالات كثيرة أنها تساعد علي ظهور أعراض القولون العصبي .  
4. مارس الرياضة بشكل منتظم .  
5. أوقف التدخين فورا .  
6. أعد التفكير في اختيار أصناف غذائك فحاول أن تبتعد عن المأكولات التي ترى أنها تثير حالة القولون العصبي عندك حيث أنه لا يستطيع الطبيب تحديدها لك فهي تختلف من شخص لآخر ومن المأكولات التي قد تثير حالة القولون العصبي عند الأشخاص الذي يعانون من وجود هذه الحالة هي الفول ؛ العدس ؛ السلطة ؛ الخضروات الغير مطبوخة ؛ الفلافل ؛ الشطة الحارة .  
7. رغم أن إضافة بعض الخضروات كالخيار والجرجير والفجل قد يثير حالة القولون العصبي عند بعض الأشخاص إلا أنها عند بعضهم قد تكون علاج ومخفف لحالة القولون العصبي والذي يقرر هذا الأمر الشخص نفسه وبمساعدة الطبيب .  
8. أشرب كميات كبيرة من الماء وخاصة في حالة الإمساك .  
  
2. ثانيا: الأدوية  
قد يصرف الطبيب لمن يعاني من حالة القولون العصبي بعض أنواع الأدوية التي تساعد علي تنظيم حركة عضلات الجهاز الهضمي وبعضها يساعد علي التخفيف من حدة أعراض حالة القولون العصبي . ومن هذه الأدوية الآتي:  
1. Chlordiazepoxide + clidinium bromide - Librax   
2. Dicyclomine hydrochloride - Bentyl   
3. Hyoscyamine sulfate - Levsin  
4. Diphenoxylate hydrochloride - Lomotil  
5. Loperamide - Imodium  
6. Imipramine - Tofranil  
7. Amitriptyline - Elavil  
  
الحالات العضوية المشابهة لحالة القولون العصبي  
هناك حالات عضوية عديدة تتشابه مع حالة القولون العصبي من حيث الأعراض وعلى الطبيب الماهر استبعاد مثل هذه الأمراض كأساس مهم في تشخيص حالة القولون العصبي ومن هذه الحالات الآتي:  
1. حالة زيادة نمو البكتريا في الجهاز الهضمي .  
2. حالة المغص المتكرر الناتج من انسداد المرارة ومسالك العصارة الصفراوية .  
3. سرطان القولون وخاصة في كبار السن .  
4. التهاب غدة البنكرياس المزمن.  
5. قرحة المعدة الإثنى عشر .  
6. الإصابة بالأميبا او الجارديا.