*د.عروة حاميش أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحماديه**القولون العصبي:أعراض مزعجة وليست بالضرورة مرضًا خطيرًا*

تُعدّ متلازمة القولون العصبي: من الاضطرابات الهضمية الشائعة،ومن الشكاوى التي تدفع كثيرًا من المرضى إلى مراجعة العيادات وأقسام الطوارئ،بسبب آلام البطن والتشنجات والانتفاخ واضطراب التبرز،وما يصاحبها أحيانًا من قلق وخوف من وجود مرض خطير.

أولًا:لا داعي للقلق المفرط:

على الرغم من أن أعراض القولون العصبي قد تكون مزعجة ومقلقة،فإن المتلازمة بحد ذاتها لا تُعدّ مرضًا خطيرًا. ومع ذلك،لا ينبغي إهمال الأعراض الجديدة أو غير المعتادة،أو افتراض أن كل ألم بطني سببه القولون العصبي.

ثانيًا:التشخيص الصحيح أولًا:

لا يكفي وجود ألم البطن والانتفاخ لتشخيص القولون العصبي؛بل يعتمد التشخيص على طبيعة الأعراض ومدتها ومعايير تشخيصية محددة، مع إجراء الفحوص المناسبة بحسب الحالة لاستبعاد الأمراض الأخرى عند الاشتباه بها.

ومن علامات الإنذار التي تستدعي التقييم الطبي:نزف المستقيم،وفقر الدم غير المفسر،ونقص الوزن غير المقصود،والحمى المستمرة،أو ظهور الأعراض حديثًا في عمر متقدم،أو وجود تاريخ عائلي لسرطان القولون أو أمراض الأمعاء الالتهابية.

ثالثًا:العلاج يبدأ بالطمأنينة وتخفيف التوتر:

يهدف العلاج إلى السيطرة على الأعراض وتحسين جودة الحياة،ويشمل:

1.الدعم النفسي والطمأنينة: شرح طبيعة المتلازمة للمريض،وتصحيح المخاوف، ومساعدته على التعامل مع القلق والتوتر،الذين قد يزيدان شدة الأعراض.

2.تعديل نمط الحياة والغذاء: تناول وجبات منتظمة،وشرب كمية كافية من الماء، وممارسة النشاط البدني، وتقليل الكافيين والأطعمة التي تثير الأعراض،

وهناك أمثلة للعد وليس للحصر تفاقم الأعراض مثل:

القمح،البص،لالثوم والحليب والبطيخ،التفاح،الكمثرى، المحليات الصنعية مثل: السوربيتول،ويختلف التأثر بها بين شخص وآخر.

لذلك ينصح المريض بمراقبة الأعراض الجانبية لأي مكون غذائي يفاقم أعراضه لتجنبه مستقبلا قدر المستطاع للحصول على نتائج مثالية للسيطرة على الأعراض.

ما البدائل التي يمكن تناولها؟

الأرز والشوفان بكميات مناسبة.

الحليب الخالي من اللاكتوز.

الموز غير شديد النضج والبرتقال والكيوي.

الجزر والخيار والكوسا.

البروتينات مث:لالبيض واللحوم والأسماك غير المتبلة بمكونات محفزة

3.العلاج الدوائي:يُختار وفق الأعراض الغالبة؛فقد تُستخدم مضادات التشنج لتخفيف الألم،أو أدوية للإمساك أو الإسهال بحسب الحالة، تحت إشراف الطبيب.

الخلاصة:

القولون العصبي اضطراب شائع يمكن التعايش معه والسيطرة على أعراضه، وليس سببًا للعيش في الخوف والقلق. والقاعدة الأهم هي: تشخيص صحيح،وطمأنينة مبنية على المعرفة،ونمط حياة مناسب،وعلاج فردي

بحسب الأعراض.

فالهدف من العلاج ليس مجرد إسكات الألم،بل استعادة الثقة بالجسم والعودة إلى حياة يومية مستقرة وصحية.