

إرشادات لمرضى القولون العصبي

القولون العصبي هو مجموعه من الأعراض تشمل آلام أو عدم راحة في البطن ، إمساك متكرر أو إسهال متكرر ، إمساك متبادل مع إسهال، أصوات تقلصات في الأمعاء، انتفاخ أو شعور بالامتلاء، وقد يشكو المريض من كل أو بعض هذه الأعراض وغالبا ما تشتد الأعراض في أوقات الضغط النفسي والقلق و التوتر، وهو عبارة عن اضطراب وظيفي في حركة الأمعاء الغليظة، ولا يتطور مع الزمن إلى أي مرض خطير. إن زيارة الطبيب وشرح الأعراض والفحص الطبي يزيل الكثير من حالة القلق و التوتر الناتجة من هذه الأعراض المتلازمة؛ حيث أن بعض المرضى يظنون أن لديهم أمراض مزمنة أو خطيرة بالقولون مما يزيد من درجة القلق و التوتر النفسي، وعندما يستقر التشخيص بأن هذه الأعراض ناتجة من القولون العصبي ، ويتم وصف العلاج الطبي اللازم بالأدوية، فمن الممكن اتباع التعليمات المساعدة الآتية؛ للتخفيف من الأعراض :

أولا: نوعية الغذاء:

إن أنواع الأطعمة المسببة للأعراض قد تختلف من شخص لآخر، وعلى المريض أن يقوم بمتابعة أنواع الطعام التي يتناولها وتحديد الأطعمة المسببة للأعراض؛ لكي يتم تجنبها. إن القائمة التالية تحتوي على الأطعمة التي تسبب أعراض لغالبية المرضى:

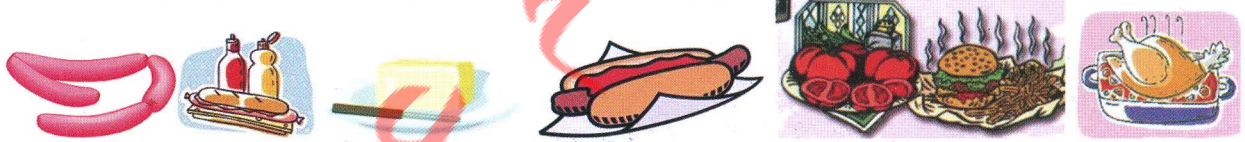
١-البقول ،مثل:الفول،الفاصوليا ، العدس،الفاصوليا ، البسلة،اللوبياء،الذرة،الحمص وكذلك الفشار.



٢-الخضراوات التي ينتج عن هضمها كمية كبيرة من الغازات مثل:الكرنب و القرنبيط ،وكذلك المكسرات و المسليات.



٣-الطعام الذي تم طهيهِ بطرق معقده كالتسبيك والقلي، و الأطعمة الغنية بالدهون ، و كذلك الأكل الحار و الغني بالبهارات مثل الوجبات السريعة .



٤-البصل والثوم ، وكذلك البيض في بعض المرضى .



٥-المشروبات الغازية؛ لأنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون وكذلك الحليب ومنتجات الألبان في بعض المرضى .



٦-اللبان؛ لأنه يساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء مضغه.

*ينصح بتناول الأطعمة المستخدمة في إعدادها طرق الطهي البسيطة مثل السلق وكذلك ينصح بتناول الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه والخضراوات والسلطات والخبز الأسمر.



ثانيا: أسلوب تناول الغذاء:

- ١- تجنب العوامل المسببة للقلق والتوتر النفسي.
- ٢-مضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع في تناول الطعام.
- ٣-تقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة متعددة.
- ٤-عدم ملء المعدة بكمية كبيرة من الطعام مره واحده.
- ٥-تجنب الطعام الساخن جدا والبارد جدا.