علامات لا ينبغي تجاهلها للقولون العصبي ؟



القولون العصبي

(Irritable bowel syndrome)

امراض الجهاز الهضميّ الوظيفية والقولون المتهيج العصبي عادةً طابع مزمن تتخلله فترات تتفاقم فيها الأعراض وأخرى من الهدوء، مما يُسبب معاناة كبيرة تمس بجودة حياة المريض

أعراض القولون العصبي

تتمثل الأعراض العامة للمرض بالإضافة إلى الأعراض التي تستدعي مراجعة الطبيب بالآتي

تتميز أعراض القولون العصبي بما يأتي

آلام مزمنة في البطن.

إسهال مزمن.

إمساك مزمن.

إسهال وإمساك بالتناوب.

زيادة الغازات.

أعراض تستدعي المراجعة الطبية

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

تتمثل هذه الاعراض بالآتي

فقدان الوزن.

نزيف من المستقيم.

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

ألم مستمر في البطن لا يخف إلا مع التبرز، أو إخراج الريح.

القيء غير معروف السبب.

صعوبة في البلع.

علاج القولون العصبي

إن معالجة الأمراض الوظيفية في الأمعاء هي مهمة مركبة ومعقدة، إذ ليست هنالك آلية واحدة مسببة لمتلازمة القولون المتهيج العصبي، كذلك أيضًا ليس هناك دواء سحري واح

العلاج المنزلي للقولون العصبي

المقصود هنا القيام بتغييرات سواء في النظام الغذائي أو العادات اليومية، والتي من شأنها أن تُحفز الإصابة بشكل أكثر حدة، ومن أهم هذه التغييرات

تجنب الأطعمة التي تزيد من الأعراض.

التركيز على تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية.

تناول الكثير من السوائل.

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

الحصول على قسط كاف من النوم يوميًا.

محاولة تجنب الأطعمة التي تسبب الغازات.

تجنب أطعمة الغلوتين في بعض الأحيان.

استشارة أخصائي تغذية من شأنه أن يُساعدك في وضع برنامج غذائي مناسب وملائم لحالتك الصحية.

العلاج بالأدوية

من الممكن أن يقوم الطبيب بوصف بعض الأدوية التي تهدف لعلاج أعراض القولون العصبي، ومن بينها

مكملات الألياف الغذائية، كالمحتوية على بذور القطناء أو قشور السيلليوم.

الأدوية الملينة، .

أدوية مضادة ومعالجة للإسهال .

مسكنات الألم.

مضادات الاكتئاب من نوع ثلاثية الحلقات، أو مثبطات إعادة امتصاص.

بالطبع يعتمد اختيار الطبيب للأدوية على حالتك الصحية والأعراض المرافقة لإصابتك بالقولون العصبي.

الوقاية من القولون العصبي

يُمكن الوقاية من الإصابة بأعراض القولون العصبي عن طريق اتباع النصائح الآتية

تناول الألياف الغذائية.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

ابتعد عن الأطعمة التي تُهيج القولون المتهيج لديك.

احرص على ممارسة الرياضة.

تناول وجبات الطعام بانتظام ولا تُهمل أي وجبة.

ابتعد عن عوامل التوتر والقلق.

العلاجات البديلة

لا يُمكن علاج القولون العصبي بالأعشاب، ولكن يُمكن التخفيف من أعراضه عن طريق شرب شاي الأعشاب الآتية

شاي النعنع.

شاي اليانسون.

شاي الشمر.

شاي البابونج.

شاي الكركم.

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by: