القولون العصبي وإدارته في الشهر الفضيل

◄تؤكد الاخصائية في أمراض الجهاز الهضمي في مركز بلفو الطبي، الدكتورة رولا سعادة، أنّ القولون العصبي مرض شائع، لدى 50 بالمئة من الأشخاص بين 30-25 عاماً. ومن أبرز عوارضه الإحساس بالنفخة، وألم البطن، لا سيّما بعد تناول الطعام، كما المعاناة من مشكلتي الإمساك و/أو الإسهال في بعض الأحيان.

وتتابع: "ويمكن لعوارض أخرى أن تظهر لدى بعض المرضى، مثل: التشنّجات في المعدة، وعدم القدرة على هضم الأطعمة. علماً أنّ القولون العصبي يتأثّر بالتوتر، والضغط النفسي، حيث تزداد حدّة العوارض لدى المرضى.

وفي فترة الصيام على وجه الخصوص، وبسبب التغيير في بعض السلوكيات اليوميّة في الطعام، والنوم، وساعات العمل وغيرها... سوف يتأثر الجهاز الهضمي حتماً ، وخصوصاً لدى المرضى الذين يعانون القولون العصبي، أو من بعض الأمراض الأخرى المتصلة بهذا الجهاز".

خطوات لابدّ من اتّباعها:

وللتخفيف من عوارض القولون العصبي وأمراض الجهاز الهضمي عموماً، تنصح الدكتورة سعادة باتّباع الآتي:

- زيادة كميّة الألياف المتناولة يوميّاً، سواء في شهر رمضان، أو في ما عداه من شهور السنة، وهي متوافرة في خبز القمح الكامل، والأرز الأسمر، والخضار والفواكه.

- تجنّب تناول الحبوب والمأكولات الغنيّة بالسكّر والدهون، وخصوصاً المقالي منها.

- كسر الصيام بكوب من الماء بحرارة الغرفة، لأنّ الماء البارد يزيد من مشكلة النفخة.

- تناول كميّات وفيرة من الماء، إنّما خارج الوجبات (بين الإفطار والسحور).

- تناول المشروبات الرمضانية بكميّات معتدلة، (أي كوب واحد فقط في اليوم).

- عدم إهمال الحركة خلال اليوم، والقيام ببعض التمارين الرياضية، مثل المشي لنصف ساعة قبل موعد الإفطار، ما يساعد الجهاز الهضمي على التحضّر لتناول الطعام.

- تقسيم الوجبات إلى 5 وجبات صغيرة وخفيفة، وتناول الطعام ببطء.

- تجنّب تناول الأصناف الغذائية التي لم يعتد الجسم على تناولها في خارج شهر رمضان، وخصوصاً المقالي والحلويات الدسمة منها.

بعض العلاجات...

تشير الدكتورة سعادة إلى بعض العلاجات التي تساعد مرضى الجهاز الهضمي، ومنها:

- مغلّفات مركّزة من الألياف الطبيعية تذوّب في الماء، وتُشرب في خلال شهر رمضان، تساعد في علاج الإمساك والنفخة.

- علاج بالكتيريا المفيدة للأمعاء "بروبيوتكس" Probiotics . وهذا العلاج يوصف عادة لمرضى الجهاز الهضمي، ويمكن أن يتمّ تعديل كميّته في خلال شهر رمضان، من مرة إلى مرتين في اليوم، خصوصاً عند بدء ظهور العوارض.►