

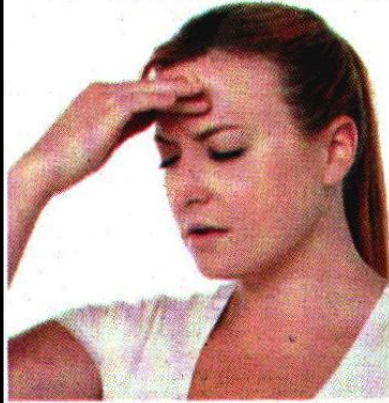
PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Gomhoureya
DATE:	9-April-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Stress...Causes Irritable Bowel Syndrome (IBS)
PAGE:	13
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Hoda Morad

PRESS CLIPPING SHEET

صحتك بالدنيا

الصحة السليمة لا تكون في عيادة
الطبيب أو المستشفى بل تبدأ من
مرحلة الطفولة ومن الوعي بالطب
الوقائي لتجنب الإصابة بالأمراض.



التوتر.. يصيبك بالقولون العصبي

القولون العصبي أصبح مرض العصر بسبب التوتر
والقلق الذي يصيب أغلب الناس نتيجة المشاكل
والضغوط المتزايدة.

● أ.د. رافت الماحي أستاذ الباطنة والجهاز
الهضمي.. يؤكد يصاب الإنسان بالقولون العصبي
عندما يتعرض لبعض الحالات النفسية الصعبة مما
يؤدي إلى اضطراب في الجهاز الهضمي أو عدة
أعراض مثل انتفاخ في البطن وآلام متكررة وشعور
بالامساك أو الاسهال.

وأثبتت الأبحاث أن الإنسان العصبي الحاد المزاج
لا بد أن يصاب بالقولون العصبي بسبب ردود أفعاله
الزائدة وغير المحسوبة فتتعاكس على القولون ولكن
هناك أيضا بعض المأكولات التي قد يتأثر بها بعض
الأشخاص مثل الفول المدمس أو الخيار والفجل
وكثرة تناول القهوة والأعراض غالبا ما تكون ألما في
البطن متكررا ومفاجئا مصحوبا بالاسهال أو
الامساك مع انتفاخ في البطن وتقلصات شديدة.

وهنا لا بد من التأكد بواسطة أشعة تليفزيونية أنه لا
توجد قرحة في المعدة أو الاثنى عشر أو وجود
حصوة في المرارة وإذا ظهرت الأشعة سلامة كل
ذلك فالمريض يعاني من القولون العصبي.

ويقول د. الماحي: لا يوجد علاج نهائي لحالات القولون
العصبي فهي مثل مرض الحساسية ويتم العلاج عن
طريق بعض الإرشادات وعلى رأسها البعد عن القلق
والاكتئاب بقدر المستطاع والبعد عن شرب القهوة
لأنها تساعد على ظهور القولون العصبي وممارسة
الرياضة بشكل منتظم فهي من أهم وسائل العلاج
بالإضافة إلى التوقف عن التدخين وعلى المريض
ملاحظة المأكولات بعد تناولها بالأم في البطن حيث
تختلف من شخص إلى شخص ولكن في الغالب فإن
المأكولات الحارة هي سبب رئيسي لزيادة الشعور
بالآلم وعلى المريض الحرص على تناول كمية كبيرة
من الماء وتخاصية إذا كان يصاب بالمرض امساك
ويأتي دور العقاقير في المساعدة من تخفيف الآلم في
تنظيم حركة عضلات الجهاز الهضمي.

من الضروري أيضا تنظيم أوقات الوجبات الرئيسية
والحرص على وجبة الافطار وعدم تناول الوجبات
الدسمة في أوقات غير مناسبة مثل قبل النوم أو في
الصباح أيضا الحرص على عدم تناول الوجبات
السريعة وكثرة استخدام المشروبات الغازية
والمنبهات.

هدى مراد