

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	<b>Al Eqtesadia</b>
<b>DATE:</b>	<b>11-October-2015</b>
<b>COUNTRY:</b>	<b>Egypt</b>
<b>CIRCULATION:</b>	<b>50,000</b>
<b>TITLE :</b>	<b>90% of Egyptian suffer from colon disorders due to daily life stresses</b>
<b>PAGE:</b>	<b>06</b>
<b>ARTICLE TYPE:</b>	<b>General Health News</b>
<b>REPORTER:</b>	<b>Attef rateb</b>

# 90٪ من المصريين مصابون بالقولون نتيجة ضغوط الحياة

د. ألفت السباعي: استخدام منظار البطن الجراحي لعلاج العصب د. نجلاء علي: العلاج الطبيعي وسيلة لعلاج أمراض الحوض عاطف راتب: تحقيق

يعاني أغلب المصريين من أمراض القولون المنتشرة في القولون العصبي والتهاب القولون وتفرجاته وهناك أسباب عديدة وراء كل هذه الحالات من حيث عسر الهضم والاسهال والأسهال والأم المنتفخة الشرجية ولكن تعرف على الأسباب والأعراض وطرق علاجها

يحدثنا في هذا الموضوع نخبة من الأساتذة والاستشاريين في الجهاز الهضمي رويداً على سؤال مدي تشابة أعراض القولون العصبي والأمراض العضوية الأخرى للقولون وكيف نفرق بين الاثنين وأهمهما القولون العصبي وعن أسبابها؟

**القولون العصبي**

يقول د. سعيد شليبي أستاذ الأمراض الباطنة والمنظفة بالمرکز القومي للبحوث: بداية مرض القولون يصيب ٩٠٪ من المصريين حيث ضغوط الحياة اليومية تؤدي إلى ظهوره خاصة في سن الشباب حيث تكثر نوبات الإصابة به مع ضغوط العمل والضغوط النفسية وهو يظهر ويختفي على فترات قد تصل إلى ثلاثة أشهر وتقل عدد مراته في العام بتقدم العمر ويرجع السبب الرئيسي إلى الحالة النفسية والزاجية للشخص المصاب ولهذا لا يعتبر مرضاً بمعنى الكلمة لأنه لا يشكل تغيرات مرضية في القولون أو شيء يذكر ولكن ما يحدث هو زيادة تقلصات القولون المؤدية إلى زيادة الغازات والانتفاخات في البطن وحدوث الغص ولكن كل هذه الأعراض ممكن أن تختفي في لحظة ثم تعود للظهور مرة أخرى في نفس اليوم أو بعد فترة طويلة قد تصل إلى شهور.

وأضاف أن القولون العصبي يختلف أعراضه عن أعراض القولون الأخرى مثل الإصابات البكتيرية والفطرية أو سرطان القولون والتي يصاحبها بعض التغيرات المرضية في القولون أو في الجسم بصفة عامة مثل نقص الوزن أو الهبوط العام مما يجعل الشخص المصاب يعاني من أعراض أخرى حسب النوع السبب للمرض ولكن في

القولون العصبي يكون الجسم سليماً ولا تظهر عليه أي تغيرات مرضية ذات قيمة لأن القولون العصبي يترتب عليه حركة الغازات في الأمعاء مما يحدث بعض الأصوات التي تسمى البرج أو الصباب ولكن خلال دقائق لا تظهر هذه الأصوات ويبدأ القولون ثم يعود مرة أخرى للتعبس.

وأشار إلى أن التهاب القولون النقرصي يترتب عليه حدوث إسهال مدمم مع الدم شديدة للبلغم ونقص في الوزن مما يجعل المريض يشكو من حالته ويسارع باستشارة الطبيب وهنا ينصح بعمل منظار للقولون للتأكد من تشخيص الحالة من عدمه وهناك التهابات أخرى للقولون نتيجة الإصابة بالديستاتريا الباسيلية والانتيدية وهذه يمكن تشخيصها بعمل مربرة للبراز بالإضافة إلى فحص البراز بحثاً عن الكايس الأميبية لتشخيص الحالة بالضبط وبناءً عليه يتم العلاج وفي ختام حديثه ينصح الدكتور سعيد مرضى القولون بمراقبة الأغذية التي يتناولونها المحفزة على الألبان ومتجانهاً ذلك القول ويفضل تجنب المنتج الذي يسبب لهم حدوث الانتفاخ وغازات والأم البطن فيجب أن يرتبط بين الأعراض والأطعمة التي تتناولها بحيث تتجنبه أو تستخدم كمية صغيرة منه فضلاً الجبهة الرومي قد تساعد على ظهور أعراض القولون في حين الجبهة القريش لا تظهر هذه الأعراض ولهذا ننقل في مثل هذه الحالة تناول الجبهة القريش مع تجنب الجبهة الرومي أو تناولها بكمية صغيرة أيضاً في حالة زيادة أعراض أمراض القولون يفضل تناول الأغذية المسلوقة مع تجنب المواد الحارقة مثل: (الشطة- الفرة- البوتريز) أيضاً من أسباب أعراض القولون التدخين له دور كبير ولهذا يجب الإقلاع من التدخين بغير المسطاع أو الانتاع عنه.

**الأم الشرج**

ورداً على سؤال أعراض الأم الشرج ومنطقة العجان وعن أسبابه طرق العلاج الحديثة:

قالت د. ألفت السباعي أستاذة الجراحة العامة وجراحة القولون والشرج وأمراض الحوض كلية طب القاهرة: أمراض القولون منها القولون التهاب وهو اسم مجموعة من الأمراض تؤدي إلى التهاب الأمعاء الذي يستمر لفترة طويلة يشعر المريض خلالها ببعض الأعراض مثل الأم في البطن والتقلصات والاسهال وقد يصل الأمر إلى التزيف الدموي من الشرج وهناك الأم الرجال أو منطقة المهبل عند السيدات بالإضافة إلى الشرج ومنطقة العجان أو الخصية والغصن الذكري عند الرجال أو منطقة المهبل عند السيدات بالإضافة إلى (أعراض أخرى مثل التبول اللاإرادي (السلس البولي) والتبرز اللاإرادي وتصور جنسي نتيجة التهاب في المستقيم كذلك الأم البروستاتا التي تنتج عن ضغط العصب الحوضي وما يترتب عليه من ضعف عضلات الشرج وعدم القدرة على الانتصاب سببها ضغط داخلي على عصب الحوضي أو احتباس العصب الحوضي أثناء انقباضه والعدوى الفرية حتى تفرغته في الحوض مثيرة إلى أن هذا العصب يهذى منطقة المستقيم والشرج ومجرى البول والأعضاء التناسلية وعضلاته ومنطقة العجان.

**منظار البطن الجراحي**

أما عن طرق العلاج الحديثة قالت الدكتورة الفت: أولاً يتم عن طريق المسح وهذه طريقة تساعد على التشخيص فإذا حدث استجابة يعني تشخيصاً سليماً أما في حالة عدم الاستجابة فيتم علاجه جراحياً بطريقتين إما من الأمام حيث يتم عمل فتحتين (٢سم) من لحة الشرج لتصل إلى العصب مباشرة والطريقة الأخرى من خلال الظهر وهنا يستلزم قطع بعض العضلات للوصول إلى العصب أما الطريقة الحديثة تتم باستعمال منظار البطن الجراحي للوصول إلى العصب مباشرة وفي كلتا الحالات تتم العملية حسب الحالة المرضية.

واختصت حديثها بتقديم بعض النصائح فقالت يجب أن يكون الطعام يحتوي على الألياف مثل الخضروات والفاكهة أيضاً يجب شرب المياه بكثرة من لتر ٢ يومياً وتغسل تناول كوب الماء على الريق حيث يساعد على حركة الأمعاء والجهاز الهضمي لأخراج الفضلات عن طريق الشرج أيضاً تنصح عدم اتباع العادات السيئة مثل الجلوس في دورة المياه لوقت طويل أو الجلوس أمام الكمبيوتر فترة طويلة أيضاً لابد من تنظيم مواعيد الأكل أيضاً مواعيد الأخراج اليومية أيضاً عدم تناول الدعوى بكثرة وأكل الشطة والفلفل الحار

**العلاج الطبيعي**

وعن تشخيص عيوب عضلات الحوض وكيفية علاجها.. تحدثنا د. نجلاء علي جاذ الله أساتذة الطب الطبيعي والروماتيزم والتأهيل بكلفة طب عن شمس فقالت: دائماً الشكوى أما من التبول اللاإرادي أو سلس البراز أي صعوبة في الأخراج (الأسهال) كذلك الأم عصب الحوض ويتم تشخيصه إذا كان عدم التحكم نتيجة ضعف في العضلات وهذا يتم تحديد نوع ودرجة الضعف أما الإنسان يكون ناتجاً عن تقلصات في عضلة الشرج أو يكون السبب في القولون إذا كان يشعر بالألم في عصب الحوض بسبب الضغط عليها وأشارت إلى القولون العصبي فقالت: ليس كل من يشعر بانتفاخ في البطن يعني قولون عصبي ولكن له طرق لتشخيصه ممكن يكون سبب توترات نفسية أو سبب دخول الحمام أكثر من مرة في اليوم نتيجة ارتجاع في المريء ويمكن يكون سبب خلل في عضلة التبرز يؤدي إلى التبرز الانعكاسي (هو مرض نفسي جلدي) أما في المريء أو الأذن أو الشرج فإن العضلة القاذبة للشرج يحدث فيها خلل نتيجة أسباب نفسية أهمها ديابيكيه التبرز أو مشككة في الأخراج

وأضافت: في حالة التبول أو التبرز اللاإرادي يكون

العلاج دوائياً بالإضافة إلى علاج طبيعي في صورة جهاز خاص (جهاز رسم العضلات) لتقوية العضلات وذلك لتعليم الرضى كيفية التحكم في عضلات الحوض والشرج وتقويتها وبذلك يقل أو يختفي تماماً السلس البولي وتسمى هذه التمارين (تارين كيجل) وفيه تنام السيدة على ظهرها ثم تحاول أن تقلص عضلات مجرى البول والمستقيم وكأنها تحاول منع نزول البول أثناء القول ثم تنتظر دقائق وتقوم ببسط العضلات مرة أخرى وتكرر هذه التمارين عشر مرات في التمرين الواحد ثم يزداد العدد تدريجياً بالنقص عدد تشنجه أيضاً هناك طريقة كهربائية أو شحنة ضعيفة للتحمل على تقوية عضلات الحوض هذا بجانب العلاج بالأدوية وهي أنواع مختلفة منها أدوية تقلل من تقلصات المثانة وغيرها تؤدي إلى ارتخاء العضلات مما يؤدي إلى إخراج كامل للمثانة أثناء القبول وهناك أدوية تقوى العضلات عند غلق المثانة والأحليل لفتح تسرب البول وفي حالات أخرى يتم استخدام هرمونات مثل الاستروجين للسيدات في سن انقطاع الطمث أما الحالات التي تتطلب اللجوء للجراحة سقوط المثانة تجارة المهبل وفيها تتم الجراحة لإرجاع المثانة إلى وضعها الطبيعي وتثبيتها سواً في العضلات أو الرباط أو العظم وفي بعض الحالات النادرة تستخدم القسطرة لاتراغ المثانة تستخدم إذا كان سلس البول نتيجة اعتلال الأعصاب الغدية للمثانة فيتم اللجوء إلى القسطرة البولية لأفراج المثانة