الفصل الثاني

الإمساك

عدو بدنك الأعظم

ما هو الإمساك؟

يُشتق اسم الإمساك بالإنجليزية constipation من الكلمة اللاتينية «constipatous»، وترجمتها هي « الكبس أو للحشد الجماعي، الحزم (من يحزم الأمتعة)، الحشو». وبناءً على ذلك، أن تكون مُمسكاً يعني أن تحزُّم البراز المتراكم في الأمعاء يجعله صعب الإخراج. ومع ذلك، من الممكن أيضاً لحالة الإمساك أن تكون موجودة عندما تكون حركة الأمعاء ربما تبدو طبيعية، بالرغم من تراكم البراز في مكانٍ ما على طول امتداد القولون!

في حقيقة الأمر إن الإمساك هو الابتلاء رقم واحد المتضمن تحت تقريباً كل اعتلال؛ من الممكن أن يُنسب إليه السبب الأولي، الابتدائي لكل الإضطرابات في جسم الإنسان تقريباً. أكثر اعتلال سائد يُبتلى به الأُناس المتمدنين هو الإمساك. وإنه من الأساسي أن نؤكد عل أن الإمساك يؤثر في صحة القولون، والتي تعتمد عليها صحة الجسم بأكمله.

هناك جريمتان ضد الطبيعة ينغمس فيها المتمدنون كروتين يومي، والتي تتسبب في الاعتلال الأكثر شيوعاً وشعبية، الإمساك. الأولى هي استهلاك الأطعمة منزوعة الحيوية والمنقحة والتي تفشل في تغذية الأعضاء المسئولة عن إخراج المواد المتبددة. الأخرى، وهي الأكثر تفشياً بالأخص ضمن الشباب، ولكنها ليست بالقليلة ضمن الأشخاص البالغين من العمر والأكثر نُضجاً، هي إهمال إيقاف كل شيء نفعله عندما يكون من المفترض أن يجبرنا إلحاح الأمعاء على الإخراج إلى المرحاض. الطبيعة مراقب صارم؛ فهي تعطينا تنبيه واحد. وأحياناً اثنين. أنت تُطيع. أو غير ذلك. تلك «الغير ذلك» هي الطريق الماكر إلى الإمساك.

كيف يؤثر الإمساك على وظيفة القولون

إذا كان حل مشكلة الإمساك هي حالة غسل المواد الرخوة الحرة الواقعة داخل أي جزء من القولون فحسب، لن تكون الصعوبة في تفريغ الموقف كبيرة أكثر مما ينبغي. من الممكن لحقن شرجي حاسم أن يكون كافياً لتهتم بأمر بإزالتها. المشكلة، مع ذلك، ليست حقاً شديدة البساطة في الإعداد لها. يتضمن الإمساك ليس فقط الاحتباس الغير لازم للبراز في الأمعاء، ولكن أيضاً الاحتباس الموجود في كل مكان من النصف الأول من القولون، من المعيّ الأعور إلى منتصف القولون المُستعرض. يوجد المعيّ الأعور قريباً من الصمام المعوي

الأعوري-اللفائفي عند بداية القولون.

جُهِّز جدار هذا القطاع من القولون بأعصاب وعضلات حساسة والتي تكون وظيفتها هي تكوين حركة شبيهة بالموجات، تُعرف بموجات التمعجية، من أجل دفع محتويات القولون من المعيّ الأعور إلى المستقيم للإخراج النهائي. تلك المسافة هي خمسة أقدام بالتقريب. إذا رجعت إلى مُخطط علاج القولون سترى أن المعيّ الأعور هو ذلك الجزء من القولون الصاعد عند مخرج الأمعاء الدقيقة، وأن المستقيم هو الأمعاء السفلية.

بجانب تكوين تلك الموجات التمعجية، فإن هذا النصف الأول من القولون له وظيفتين أُخرتين في غاية الأهمية. الأولى، أنه يجب أن يستخرج من جميع البقايا القادمة من الأمعاء الدقيقة أي مادة مُغذيّة موجودة والتي عجز المعي الدقيق عن تجميعها. من أجل تلك الغاية، فإنه يفرش المادة التي تمر من خلاله من الأمعاء الدقيقة ويُحوِّل السوائل والعناصر الأخرى من خلال جدرانه إلى تيار الدم. يتم تجميع المواد الغذائية التي تم استخلاصها من القولون عن طريق الأوعية الدموية المُبطنة لجدران القولون وتُحمل إلى الكبد لمعالجتها.

من الواضح، إذا حدث وتخمر أو تعفن البراز في القولون، فإن أي من العناصر المُغذيّة الموجودة فيه من الممكن أن تمر إلى تيار الدم كنواتج ملوثة. وما كان من المفترض أن يكون مُغذيّاً أصبح، في الواقع، المولّد لتسمم الدم. تسمم الدم هو الحالة حيث يحتوي الدم على نواتج مسممة والتي تُنتج من نمو البكتريا المُمرضة، أو المؤدية إلى حدوث المرض. عادةً مات تكون البثور، كمثال، هي الإشارة الأولى على أن تسمم الدم وجد طريقاً إلى الجسم.

الوظيفة المهمة الأخرى للجزء الأول من القولون هي استقطاب التنبيت المعوي المطلوب من الغدد الموجودة في جدرانه لتزليق القولون. قديماً كان الكثير جداً من الناس، الاحترافيين والأشخاص العاديين، يعتقد أن احقن الشرجية وغسيل القولون يزيل التنبيت المعوي وبالتالي يُجرِّد القولون من طرق قيّمة للتزليق. هذه المدرسة من التفكير خاطئة تماماً وخالية بالكلية من الصحة والحق. من الواضح، أنه عندما يؤدي تحزُّم البراز المتراكم في الأمعاء إلى تلبيس البراز بقشرة، فإنه من غير المحتمل أن تقوم بطانة القولون بوظيفتها بصورة طبيعية، ولن تستطيع الغدد الموجودة في تلك البطانة إنتاج التنبيت المعوي اللازم، أو التزليق. ذلك الافتقار إلى التزليق يعمل فقط على تقوية حالة الإمساك وتوالُد تسمم الدم.

يتداخل تلبيس البراز بالقشرة هذا مع، إن لم يكن فعلاً يمنع، تدخُّل التنبيت المعوي في تزليق القولون، إحداث الأمواج التمعجية من أجل الغاية الإخراجية، وامتصاص واستخدام العناصر الغذائية الإضافية الموجودة في بقايا الفضلات القادمة إلى القولون من الأمعاء الدقيقة.

لا يُتطلب الكثير من الخيال لإدراك أن نوعية البراز سريع الالتصاق (اللزج) في القولون تكون قابلة لتكوين طبقة على البطانة الداخلية أو جدار القولون بسهولة، مشابهةً في قوامها لطبقة من المُلصقات. ومن الواضح على حدٍ سواء أن تلك الطبقة، في منع الوظيفة الطبيعية للقولون، لها نفس التأثير الماكر لأن تُصبح مولداً لتسمم الدم، لأذيّة الصحة، السعادة وطول العمر.

الإقامة بالمستشفى... انساها!

فقط من أعوام قلائل مضت، أتصل بي مريضٌ لإخباري أنه قد حدد موعداً للذهاب إلى المستشفى في اليوم التالي. سألته «لما ذلك؟». أخبرني أنه يعاني من انسداد في القولون وأنه لا يستطيع أن يتغوط. من الممكن أن يكون الاحتباس المُطوَّل للبراز والمواد المتبددة السيئة في القولون، وكثيراً ما يفعل، يتسبب في انسداد الممرات داخل القولون، مؤدية إلى استحالة حركة الأمعاء. سألته، وهو على معرفة ببرنامج علاج القولون، لمَ لم تقم ببعض عمليات غسيل القولون. وخابرني بعدها بأسبوع أو مثل ذلك وقال أنها أنقذت حياته. لقد شعر بإحساس أفضل من ذلك الذي كان يشعره لأعوام، وأنه سيعود إلى هناك قريباً لعمل عمليات غسل قولون أكثر. هذه ليست حالة فردية بأي سبيل من السبل؛ أستطيع أن أملأ كتاب بحالات مشابهة. تقنعني دراستي وأبحاث مركزة أخرى بهذا الموضوع أكثر من ذي قبل بأنه لا يوجد إجراء علاجي أو مداواة يجب أبداً أن تبدأ بدون إعطاء المريض سلسلة من عمليات غسيل القولون أولاً حتى يتم تنظيف القولون وإزالة المصدر الابتدائي للعدوى. لا يوجد مرض أو اعتلال سيستجيب إلى معالجة أسرع أو أكثر فعّالية مما سيكون عليه بعد إعطاء سلسلة من عمليات غسيل القولون.