

## الفصل الرابع عشر

### الرُّتَاج والتهابات الرتوج

#### Diverticulitis, Diverticulosis

الرتج هو تبارز في جدار المعي الغليظ على شكل الأصبع ، ويقال إنَّ أكثر من ٣٠ مليون أمريكي مصابون بهذه الحالة ، ومعظمهم ممن يتجاوزون سن الـ ٥٠ سنة . ويقدر وسطياً قبولهم السنوي في المستشفيات بـ ٢٠٠,٠٠٠ مصاباً سنوياً ، ويكلفون ٣٠٠ مليون دولار أمريكي .

من المحتمل أن الرتوج تنشأ نتيجة استمرار الضغط داخل الكولون ، وينجم هذا بدوره عن الإمساك المزمن الذي يحدث في بعض حالاته بسبب قلة شرب السوائل وتناول الألياف .

يتشكل الرتج صامتاً عند غالبية الناس ، ولكن قد يتظاهر بأعراض صاخبة عند بعضهم الآخر نتيجة التهابه ، فيشكون من الألم في الجهة اليسرى من البطن ، والدم في البراز ، والإمساك أو الإسهال . . وإذا وصلت الحالة إلى هذه الدرجة فلن تجدي الحماية في علاجها أو الوقاية منها . وتكون المعالجة في هذه الحالة بإعطاء الصادات والحمية على السوائل ، وقد نضطر إلى التغذية عن طريق الوريد . وإذا تكررت هجمات النزف أو الالتهاب وجب التداخل الجراحي لاستئصال الرتج . والأخبار السارة هي أنه يمكنك الوقاية من حدوث الرتاج بجعل طعامك غنياً بالألياف . فما الليف ؟ وكم نستهلك منه الآن ؟ وما حاجتنا اليومية منه ؟

الألياف هي الجزء غير القابل للهضم في الخضار والحبوب والفواكه (الأغذية النباتية) ، ونميز منها نوعين : المُنْحَلَّة ( وهي التي تتحلل بالماء ) وغير المنحلة .

أغنى مصادر الصنف الأول ( الألياف المنحلة ) نخالة الشوفان والبسيليوم Psyllium ( يوجد في الميثاموسيل ) ، لكنها توجد أيضاً في البقول والشعير والفول والفاصولياء وبعض الفاكهة والخضار . والبكتين مادة من الألياف المنحلة أيضاً ، وتوجد في بعض الفاكهة كالتفاح والبرتقال ، وبعض أنواع الحمضيات الأخرى ، والفريز والبروكولاي والجزر .  
وأهم منفعة لهذه الألياف أنها تخفض عيار الكولسترول .

وأما الألياف غير المنحلة فهي مركبات سيلولوزية ونصف سيلولوزية ، وتوجد في قشور الفواكه والخضار ، والطبقة الخارجية لقشور الحنطة والذرة . وهي تسبب زيادة حجم البراز وتجعله طرياً وسريعاً في عبور الأمعاء . وفي ذلك وقاية من الإمساك وما يجر إليه من رتوج كولونية ، وسرطانات ، وحصيات ، وفتوق سُريّة .

أما حاجتنا اليومية من الألياف فهي بين ٣٥ - ٥٠ غ . ( انظر الجدول ١٨ لمعرفة الأغذية الغنية بالألياف ) .

ويجب أن نُطَبِّع أولادنا منذ الصغر على تذوق الأطعمة ذات الألياف ، ونُحَبِّبَهُم بها ، ونقدم لهم كثيراً من الفواكه والخضار الطازجة والمجففة يومياً . ( من الفواكه عليك بالتفاح والبرتقال والتوت والبلح والتين والأجاص ، ومن الخضار عليك بالقنبيط ( الزهرة بأنواعها ) ، والخيار ، والذرة ، والبطاطا والجزر ) ، وقدم لهم خبز الحنطة الكامل بدل الخبز الأبيض ، واجعل فطورهم غنياً بالحبوب ذات الألياف ، وتأكد من ترسيخ عادة شرب الماء الكثير . فذلك يحول دون الإمساك ويقيهم من الرتاج في المستقبل .

أما بالنسبة للكبار ممن لم يعتادوا على تناول الألياف منذ الصغر فعليهم أن

يبدؤوا بتناولها تدريجياً ، ( ملعقة شاي من البسيليوم كل يوم توضع مع العصير أو الشوربات ، ثم تزداد الكمية اليومية كل أسبوعين حتى تصل إلى تحمل ٢-٤ ملاعق طعام يومياً ) ، فتناول الألياف بمقادير كبيرة دون التحضير التدريجي يسبب الغازات والتوتر والمغص والإسهال . .

ولا تنس الإكثار من تناول السوائل ، لأنَّ كثرة الألياف بدون سوائل يسبب الإمساك .

من جهة أخرى يجب أن نعلم بأنَّ للألياف محاذير سلبية وهي أنها تقلل من امتصاص الفيتامينات والكالسيوم والدمس والبروتينات حيث تجتذبها وتخرجها مع الفضلات الطعامية . . ( وهذا مهم خاصة للمسنين والحوامل والأطفال ) ، كما أنها تقلل الشهية لأنها تشعر بالامتلاء باكراً وهذا غير مرغوب فيه لمن يعانون من نقص الوزن ، ولذلك يجب على هؤلاء المذكورين تناول المعادن والفيتامينات كمعالجة إضافية ( أي محافظ أو حبوب ) عند تطبيق الحميات الغنية بالألياف .

لقد اعتاد بعض الأطباء أن يحذروا المصابين بالرتاج من تناول الأطعمة ذات البذور التي لا تهضم لكي لا تدخل إلى الرتج فتخرشه وتسبب التهابه ، والحقيقة أنه لم يثبت ذلك ولم يعد مجال لاستمرار هذا التحذير . ( راجع الجدول ١٩ الذي يبين نموذجاً لوجبات يومية عالية الألياف وتقي من الرتاج والتهابات الرتوج ) .

\* \* \*