

الفصل السادس عشر

الكولون المتهيج

(تشنج الكولون)

تصاب به النسوة أكثر من الرجال بنسبة ثلاثة أمثالهم ، وتتجلى الأعراض بكثرة الغازات والمغص والإسهال ، وأما قوام البراز فتارة قاس جداً وتارة لين جداً في اليوم التالي . ويتحول المريض من طبيب لآخر خلال فترة وجيزة ، فيعيش حياته متنقلاً في ترحال مستمر بين الأطباء والمراحض . ولا يبدي فحص برازهم أي علامة مرضية ، فلا طفيليات ، ولا دم ولا مخاط ، ويحتوي على مقدار طبيعي من الدسم . وتكون جميع فحوصهم الشعاعية طبيعية . وتبدو الحالة الصحية العامة للمريض جيدة . ولا يعاني من الحمى ولا فقر الدم كباقي أمراض الأمعاء الالتهابية . وعلى أية حال لا يجوز تشخيص متلازمة الكولون المتهيج إلا بعد نفي التهاب الكولون القرصي وداء كرون وسوء الامتصاص ، وعدم تحمل الحليب (اللاكتوز) والأمراض الورمية .

وتعتمد المعالجة على الحمية الخاصة ومضادات تشنج الكولون .

يحمى المصابون من الحليب ومشتقاته ، لأنه لدى معظمهم درجة من عدم تحمل اللاكتوز ، (ويمكن أن نصف لهم معيضات اللاكتاز ، فقد أصبحت جاهزة تجارياً) ، ويجب الابتعاد عن تناول الأغذية التي تسبب إطلاق الغازات ، كالزهرة ، والفجل ، والبصل واللهاة والكرنب المسوق .

وأما اللحم الأحمر ولحم الأسماك والدواجن ، والمكسرات والبطاطا شيس ، والخس والبوشار فلا تسبب أي مشكلة . ويجب إضافة الألياف تدريجياً ، ويجب عليهم مضغ الطعام جيداً ، وإنَّ إنقاص الدسم ورفع مقدار البروتينات يحسن حالة المريض .

ويجب الإكثار من الخضار ذات الألياف تدريجياً (راجع الجدول ١٨) ، والحبوب الكاملة في مستهل النهار . ويمكن التأكد من تناول كمية كافية من الألياف إذا أخذ المريض من محضرات النخالة قدر ملعقتين صغيرتين مع كمية كافية من السوائل ، ثم يزيدها تدريجياً كل يوم أو يومين . ومن المحضرات الجيدة التي يمكن استعمالها الميتاموسيل Metamucil (مركبه البسيليوم) ، وذلك بإضافة ملعقتي طعام منه إلى كأس عصير أو ماء ، ثلاث مرات يومياً . والمهم الإكثار من السوائل ، فإن لم تفعل فإنَّ الإمساك هو مصيرك .

احرص على تناول ٦ وقعات من الفواكه والخضار الطازجة ، خصوصاً الجزر والبرتقال والتفاح ، التي تحتوي على البكتين والألياف الذوابة ، فهذه تساعدك إذا كانت شكاوك الرئيسة كثرة الإسهالات بشكل يفوق كثيراً الإمساك .

هناك بعض المرضى يعانون من شدة أعراض الانتفاخ والآلام البطنية عند تناول الألياف ، وغالباً ما يكون السبب هو تناول كمية كبيرة منها مباشرة ، فانقل إلى البدء التدريجي والإكثار من السوائل ، وقد يكون بسبب سوء الإعداد ، فالبقوليات يجب أن تنقع بالماء عدة ساعات ثم يسفح ماء النقع ، وبذلك تتخلص من أعراضها السيئة .

تجنب أخذ المليينات ، إلأى للضرورة وبشكل متقطع . واجعل الوجبات صغيرة وعديدة .

انتبه دائماً إلى ضرورة توفير الحماية المتوازنة الجيدة لتحافظ على وزنك طبيعياً .

واعلم أنَّ الصادات الحيوية ، خصوصاً بعض أنواع الإريثرومايسين ، تشنح الكولون وتخرشه ، فاحذر منها ولا تتناولها إلأى بإرشاد الطبيب .