

الفصل الثاني

فتق الحجاب الحاجز

يقصد بفتق الحجاب الحاجز مرور قسم من المعدة إلى التجويف الصدري عبر الفوهة السرية المركزية للحجاب الحاجز التي يخترقها المري ، وكثيراً ما يسبب هذا العبور رضاً لجدار المعدة فتحدث فيه التقرحات والتزوف وضيق النفس والخفقان ورجوع الطعام إلى المري .

وأكثر ما يحدث هذا الفتق عند ازدياد الضغط في البطن بسبب الإمساك والانتفاخ وحمل الأثقال الشديدة والبدانة .

ينصح الأطباء في هذه الحالة بإنقاص الوزن وذلك بتقليل كمية الحريرات والاحتفاظ بحمية متوازنة ، مع الإكثار من الألياف لمنع حدوث الإمساك وازدياد ضغط البطن . ويتم ذلك بالبدء بزيادة وقعتين من الفواكه والخضار الطازجة أو المبخرة ، ثم زيادة كمية الألياف (يمكن استخدام النخالة) تدريجياً وخلال أسابيع ، مع محاولة تبديل أنواع الألياف (بتنوع الفاكهة والخضار والحبوب) .

مثال :

استعمل الخبز الكامل بدل الخبز الأبيض ، والرز الأحمر بدل الرز الأبيض ، وتذكر أن تتناول كمية كبيرة من السوائل ، ابدأ أولاً بكوبين يومياً ثم زدها تدريجياً حتى تصل إلى خمسة أكواب يومياً . راجع الجدولين ١٩ و ٢٠ لتعرف الحميات العالية الألياف فتكثر منها ، والناقصة الألياف فتبتعد عنها .

كيف تدبر حميتك للحصول على أفضل النتائج إذا كانت أعراض فتق الحجاب مترافقة بحرقة المعدة والمري ، أو القلس^(١) المريئي ؟ :

هناك أربع خطوات عليك باتباعها ، هي :

١- ل تمنع القلس وانزلاق المعدة إلى الصدر لا تَنَحَنِ بشدة ، وخصوصاً بعد تناول الطعام .

٢- لا تذهب إلى الفراش بعد تناول طعام العشاء مباشرة ، وانتظر عدة ساعات وأنت تتحرك لتساعد على هضم الطعام . وزد من ارتفاع وسادتك مقدار ٦ إنش^(٢) .

٣- اجعل وجباتك صغيرة ومتعددة . للمحافظة على ضغط المعدة بمقدار أدنى من ضغط المريء وتناول السوائل بين الوجبات وليس خلالها . وتجنب تناول الكحول ، والقهوة ، والأطعمة الدسمة ، والفوم والبصل والشكولاتا . وتجنب التدخين .

٤- أنقص وزنك لإزالة البطن الكبيرة فهي ترفع الضغط داخل المعدة وتؤدي لزيادة الفتق .

ولا تشد بطنك بالأحزمة ولا تلبس الثياب الضيقة .

ابتعد عن جميع الوجبات الحامضة لحماية الغشاء المعدي من التخريش ، وتناول مضادات الحموضة ، ومضادات الإفراز الحامضي المعدي من نوع حاصرات H₂ . (كالتغاميت ، والزنتاك ، . . .) .

بتطبيق هذه النصائح جيداً لن تحتاج للعمل الجراحي ، بل ابتعد عنه قدر إمكانك .

* * *

(١) القَلْس هو رجوع الطعام من المعدة إلى المري ، دون الوصول إلى الفم (يسمى عندئذ قيئاً) .

(٢) كل ١ إنش = ٢,٥ سم تقريباً ، ٦ إنش = ١٥ سم تقريباً . (بالضبط ٢,٥) .