

الوصفات الشافية للبراسير وشاعب الشرج

- علاجات بديلة للبراسير تغنيك عن الجراحة !
- كيف تقاومين مشكلة البراسير أثناء الحمل ؟
- ما الفرق بين الشرخ الشرجي والبراسير .. وما علاجه؟
- حكة الشرج .. لها أسباب وعلاجات مختلفة .
- تخلص من الإمساك بهذه الوصفات الطبيعية البسيطة .
- ماذا يعني نزول دم مع البراز؟ وما علاج ضعف التحكم في خروج البراز؟
- الشذوذ الجنسي والانحراف الجنسي بين الأزواج يدمر الشرج !

دكتور أمين الحسيني

دكتور الطابع

الحسينى ، أيمن
الوصفات الشافية للبواسير ومتاعب الشرج / أيمن الحسينى - ط ١ - القاهرة:
دار الطلائع للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦
٦٤ ص : أبيض ؛ ٢٤ سم
تدمك ٥ ٤٢٧ ٢٧٧ ٩٧٧
١- الشرح - أمراض أ- العنوان
ديوى ٦١١/٣٠٦

رقم الإيداع : ٢٠٠٦ / ٤٠٤١
الترقيم الدولي : 977-277-427-6



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعى - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابى سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

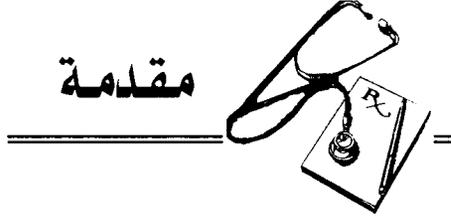
طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٦٦٥١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥
جدة - هاتف : ٦٥٢٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

مقدمة



عندما تغيب الراحة عن «بيت الراحة» !

الإصابة بالبواسير لا تجعل «بيت الراحة» محلاً للراحة؛ فهي مؤلمة.. مزعجة .. مقرفة !.. وانتشارها على مستوى العالم صار واضحاً .. فتذكر إحصائية أن أكثر من نصف سكان العالم يصابون بالبواسير فى وقت واحد! وإذا ذكرت كلمة «بواسير» تبادر للذهن عادة كلمة «جراحة» وما يصحبها من خوف وفزع ومتاعب من التخدير.

ولكن.. لماذا انتشرت البواسير على هذا النحو الواسع ؟

إن أسلوب المعيشة العصرى له دخل كبير فى ذلك ؛ فالكسل وقلة الحركة وإهمال الأنشطة الرياضية ، والسعى وراء طلب الوجبات السريعة والأغذية الحديثة سببان أساسيان وراء ذلك.. لأنهما يقودان للإمساك. والإمساك يقود لحدوث البواسير.

ومتاعب الشرج لا تنتهى عند هذا الحد، فهناك شكوى أخرى شائعة من الإصابة بالشرخ الشرجى وما يصحبه من آلام قد تكون شديدة معكرة للمزاج ومنغصة للراحة.. وغير ذلك من المتاعب الشرجية كالشكوى من الحكمة الشرجية وما تسببه من حرج وإحباط.

وفى هذا الكتاب أعزائى القراء والقارئات نتناول بوضوح سبل الوقاية والعلاج من البواسير وغيرها من المتاعب الشرجية بكافة الوسائل الممكنة بالإضافة للعلاجات الدوائية البسيطة والتي قد يمكن بالاستعانة بها نبذ فكرة الجراحة وتوفير الهدوء والراحة.

مع تمنياتى بصحة دائمة .

دكتور أيمن الحسينى

obeikandi.com



ما المقصود بالبواسير؟



* البواسير ودوالي الساقين أولاد عمومة !

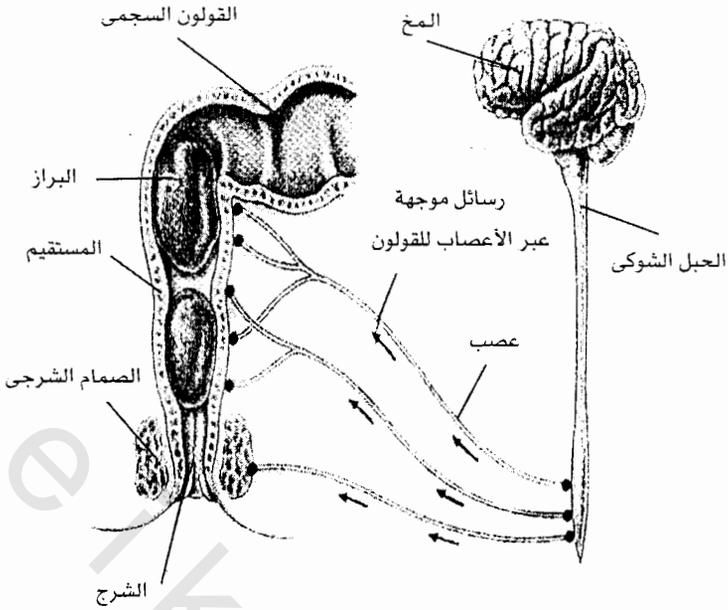
عندما يكتظ الوريد بالدم ويزداد الضغط بداخله فإن جدرانه تضعف تدريجياً أمام هذا الضغط المتزايد أو المتكرر.

ومع الوقت يصير الوريد منتفخاً متعرجاً مزرقاً ممتلئاً بالدم.. هذه المشكلة قد تحدث بالأوردة المغذية للمستقيم والشرج فتسمى هذه الأوردة المنتفخة كعناقيد العنب باسم البواسير (piles) .. وقد تظهر هذه المشكلة بأوردة الساقين فيحدث ما يسمى بدوالي الساقين (varicose veins) .. وقد تحدث كذلك بأوردة المرئ عند بعض مرضى الكبد فتسمى بدوالي المرئ.

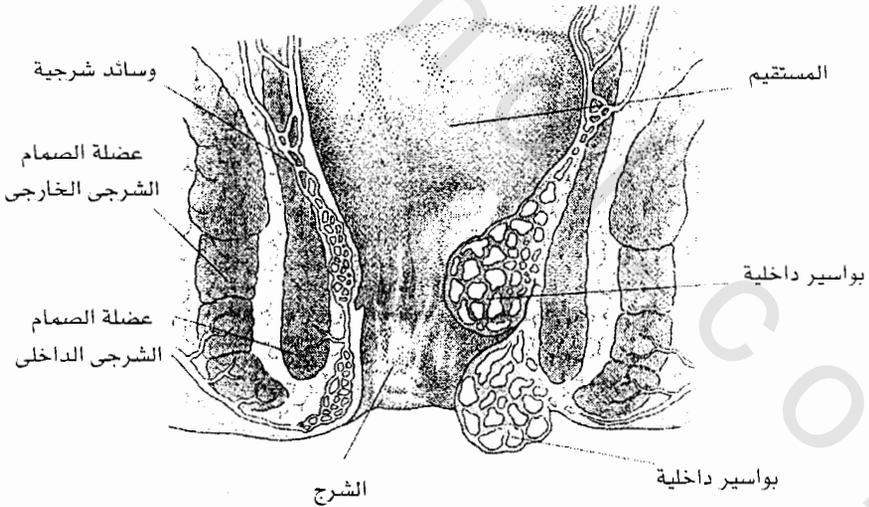
* أنواع البواسير:

وهذه البواسير قد تنشأ من الأوردة بالأنسجة الرخوة المحيطة بقناة أو فتحة الشرج فتسمى بالبواسير الخارجية (external haemorrhoids) .. أو قد تنشأ من الأوردة بالجزء السفلى من المستقيم فتسمى بالبواسير الداخلية (internal haemorrhoids) .. وقد تتدلى البواسير خارج فتحة الشرج فتسمى بالبواسير المتدلّية (prolapsing haemorrhoids) والتي يصحبها عادة ألم شديد. والإصابة بالبواسير تختلف في شدتها، فالبواسير الصغيرة قد لا تظهر لها أعراض واضحة مزعجة.. وقد تختفى تلقائياً عندما يقل ضغط الدم داخل الأوردة أو عندما يزول الإمساك.

أما البواسير الكبيرة فتسبب في أعراض مزعجة وتحتاج لطرق علاجية مختلفة .



شكل يوضح مرور البراز بالمستقيم ومنه إلى قناة الشرج.. وأيضاً العلاقة الوثيقة بين المخ والأمعاء من خلال الاتصالات العصبية .



تظهر على الجهة اليمنى أوردة منتفخة (بواسير) .. أما على الجهة اليسرى فتظهر الأوردة سليمة .. وتظهر البواسير الداخلية مبتدئة من المستقيم ومتدلية داخل قناة الشرج.. أما البواسير الخارجية فتتسأ من جانب الشرج وتظهر متدلية خارجه .

كيف تعلن البواسير عن وجودها ؟



* هل أنت مصاب بالبواسير ؟

الأعراض الناتجة عن البواسير تختلف من حالة لأخرى، على حسب نوع البواسير ودرجة تفاقمها .

وفى جميع الأحوال تظهر حالة من عدم الارتياح أو التآلم بمنطقة الشرج تزيد عند القيام بالتبرز أو مع الجلوس لفترات طويلة، والبواسير المتدلية تكون أشد إيلاًماً .

وعادة تظهر أعراض البواسير عقب حدوث إمساك، وقد تخف تدريجياً ثم تظهر واضحة مرة أخرى فتتخذ بذلك مساراً متقطعاً وقد تشتمل الأعراض على كل أو بعض الأعراض التالية .

* معاناة فى الحمام :

إن الإصابة بالبواسير تفصح عادة فى بدايتها عن وجودها فى صورة حالة من عدم الارتياح أثناء التبرز .. فالمصاب يحرق ويعانى ويقضى وقتاً طويلاً نسبياً حتى ينتهى من عملية التبرز المرهقة .

* نزول دم :

وهذا مؤشر قوى على وجود البواسير .. فقد تفاجأ بعد قضاء حاجتك بوجود دم على ورق التواليت (دم طازج) أو قد يظهر هذا الدم داخل التواليت بعد الانتهاء من التبرز .

إن كثرة الحرق تجعل الأوردة تنتفخ وتمتلئ بالدم .. وأثناء مرور البراز الصلب المصاحب لحالات الإمساك .. قد يحدث تمزق لأوعية دموية صغيرة ونزول كمية من الدم تكون بسيطة عادة ولكن تكرار فقد الدم يمكن أن يؤدى للإصابة بالأنيميا على المدى البعيد .

* هرش بالشرح :

وأحياناً تؤدي الإصابة بالبواسير لنزول إفرازات مخاطية من الشرج..
ويؤدي بقاءها على الجلد إلى إثارة الحكّة أو الرغبة في الهرش.

نزول شيء ما : هذه الشكوى عادة ما تظهر في بداية الإصابة حيث
يشعر المصاب وكأن شيئاً ينزل من شرجه أثناء التبرز، هذا الشيء هو
البواسير.

* كتل منتفخة «كلاكيه» :

وفي مرحلة أكثر تقدماً يمكن تحسس البواسير بعد تدليها للخارج وتكون
على هيئة كتل منتفخة، ويمكن إعادتها للداخل بدفع الإصبع .

* ألم مبرح :

وفي الحالات المتقدمة قد تختنق البواسير بسبب تكون جلطة بها،
وفي هذه الحالات تظهر بلون أزرق واضح وتكون مصحوبة بالألم شديد
مبرح.

وقد يصحب ذلك أيضاً انسداد في الشرايين المغذية للبواسير فتصاب
بغرغرينا فتصاب أغشيتها بسواد وتفقد حيويتها .

* البواسير المتدلية :

وفي بداية الإصابة قد تتدلى البواسير لأول مرة أثناء التبرز ثم تتردد
للداخل تلقائياً.. لكن هذا الارتداد قد لا يتحقق بعد ذلك.. وفي هذه الحالة
يمكن للمريض إعادة البواسير للداخل بدفعها بالإصبع.. وفي مرحلة
متقدمة قد لا تتجح هذه الخطوة وتظل البواسير متدلية باستمرار.





لماذا تحدث الإصابة بالبواسير؟



أى عامل يؤدي لزيادة الضغط داخل أوردة المستقيم بصورة متكررة يمكن أن يؤدي لظهور البواسير.

فالبواسير تظهر فى الحالات التالية :

* الأوردة الضعيفة :

قد يزيد الضغط داخل الأوردة لكن جدرانها القوية تتحملة وتتصدى له، أما الأوردة ذات الجدران الضعيفة نسبياً فإنها لا تتحمل هذا الضغط المتزايد مما يؤدي لانتفاخها، وهذا يفسر سبب زيادة قابلية البعض للإصابة بالبواسير بالنسبة لغيرهم.

وعادة ما يصاحب هذه الحالات وجود ضعف بجدران أوردة الساقين ، ولذا قد يصاحب وجود البواسير وجود دوالى بالساقين وهذا الضعف عادة ما يرجع لأسباب تكوينية أو وراثية .

* الإمساك :

فى أغلب الحالات يصاحب الشكوى من البواسير شكوى من الإمساك . فالإمساك يعد أهم أسباب الإصابة بالبواسير وأكثرها شيوعاً إذا كان متكرراً أو مزمناً فالذى يعانى من الإمساك يضطر لتكرار الحزق عند كل تبرز.. وهذا الحزق يؤدي لارتفاع الضغط داخل البطن.. وينتقل هذا الضغط للأوردة حول المستقيم مما يحفز على انتفاخها بالدم وحدوث البواسير.

* الأغذية الحديثة تسبب البواسير :

لعل من أهم أسباب الإمساك فى وقتنا الحالى ، بالإضافة لقلّة النشاط والحركة، زيادة الإقبال على الأغذية الحديثة والوجبات السريعة والتي

تتميز بصفة عامة بانخفاض نسبة الألياف بها (low- fibre diet) والتي تعد ضرورية لتسهيل عملية الإخراج والتبرز، فالألياف تقل نسبتها بدرجة كبيرة فى أنواع الخبز الذى يجهز منه الوجبات السريعة (مثل الكايزر والبيتى بان)..ولا توجد تقريباً فى عجينة البيتزا.. ولا توجد فى أغلب الحلويات الحديثة (مثل فطيرة التفاح و الدونات).. كما أن أغلب هذه الوجبات الحديثة لا تشتمل على خضراوات وفواكه طازجة وهذا سبب آخر لنقص الألياف.

وعلى النقيض من ذلك، نجد أن وجبة تقليدية مصرية كـ رغيف الخبز الأسمر، والجرجير، وطبق الفول أو طبق البليلة تمد الجسم بنسبة عالية من الألياف تقاوم حدوث الإمساك.

ولذا فإنه من الواضح أن سكان القرى يتمتعون بعملية إخراج سهلة منتظمة بالنسبة لسكان المدن لاعتماد أغلبهم على تناول الأغذية البسيطة الغنية بالألياف.

* ركوب السيارات لفترة طويلة :

وهذا سبب آخر أدى لتزايد حالات الإمساك والبواسير بين سكان المدن.. فالذين يمشون ويتريضون تقل قابليتهم للإصابة بالبواسير بالنسبة للذين يعتمدون فى أغلب انتقالاتهم على استخدام السيارة والمصعد.. ولذا يمكن القول بأن الإصابة بالإمساك والبواسير إحدى ضرائب الرفاهية .

* الحمل والولادة :

نسبة كبيرة من الحوامل تصاب بالبواسير خاصة خلال الشهور الأخيرة من الحمل وذلك بسبب حجم الجنين المتزايد تدريجياً مما يسبب ضغطاً على أوردة الحوض والمستقيم.

وتزيد هذه البواسير فى الحجم أو قد تحدث لأول مرة بسبب عملية الولادة وما يصحبها من حرق شديد متكرر مما يؤدي بالتالى لزيادة الضغط داخل أوردة المستقيم.

وعادة ما تزول هُذه البواسير المرتبطة بالحمل تدريجياً بعد زوال الضغط الواقع على الأوردة.

ولاشك أن مقاومة حدوث إمساك أثناء فترة الحمل يقلل من فرصة حدوث البواسير، ولذا يجب أن تهتم الحامل بتوفير أغذية غنية بالألياف لتسهيل عملية الإخراج ، وتناول كميات وفيرة من الماء يومياً .

* السمنة والبواسير :

كما تزيد قابلية السمان للإصابة بالبواسير عن النحاف أو معتدلى الوزن.. لأن السمنة وخاصة المصحوبة بزيادة تراكم الدهون بمنطقة البطن تؤدي لزيادة الضغط على أوردة المستقيم.. ولذا فإنها تعمل على حدوث البواسير بطريقة مشابهة للحمل.

* البنت والبواسير :

ومن الملاحظ كذلك بين بنت اليوم بصفة خاصة انتشار الشكوى من الإمساك وزيادة القابلية للإصابة بالبواسير بسبب عدم الاهتمام بتناول قدر كاف من الماء.

فإهمال تناول الماء بقدر كاف من السمات الغذائية الرديئة لكثير من شباب وشابات اليوم فضلاً عن نقص الاهتمام كذلك بتناول الخضر والفاكهة.. حيث يكتفى نسبة كبيرة منهم بتناول العصائر والمشروبات الغازية، والتي لا تعد بديلاً كافياً عن تناول الماء.

إن نقص الماء أو نقص تروية الجسم بالماء من العوامل الهامة التي ساهمت في انتشار الشكاوى من بعض المتاعب الصحية بما في ذلك مشكلة الإمساك والبواسير. فما يجب أن نعرفه أن الماء يعد سائلاً ضرورياً جداً للجسم للقيام بوظائفه الحيوية بكفاءة وهو يمثل ما يزيد عن 70% من تركيب أجسامنا، فكما أن الماء ضروري لتلين الفضلات وتسهيل إخراجها.. فهو ضروري كذلك لتلين حركة المفاصل .. وضروري لحيوية ونضارة الجلد، وغير ذلك من النواحي الهامة.

* الوقوف لفترات طويلة :

مثمما يؤدى الوقوف لفترات طويلة إلى زيادة القابلية للإصابة بدوالى الساقين فإن نفس الشئ يمكن أن يحدث بالنسبة للبواسير، وذلك بسبب زيادة ضغط عمود الدم على جدران الأوردة.

* المتوترون يصابون بالبواسير :

الإنسان المتوتر كثير الصياح والانفعال أكثر قابلية للإصابة بالبواسير عن الإنسان الهادئ المنضبط.. ولكن لماذا؟

ذلك لأن كثرة الانفعال والصياح تؤدى لزيادة الضغط داخل البطن والذى ينتقل للأوردة المغذية للحوض والمستقيم مما يزيد من فرصة حدوث البواسير خاصة فى وجود ضعف أصلى بجدران الأوردة.

* البواسير وأمراض الكبد:

وبعض مرضى الكبد يعانون من الإصابة بالبواسير .. فهل هناك علاقة بين الأمرين ؟ إن بعض حالات الكبد المصحوبة بتليف واضح، كالتليف الناتج عن الإصابة بالبلهارسيا، يصاحبها ارتفاع بالضغط فى دورة الدم البابية مما يؤدى لتمدد وانتفاخ بالأوردة حول المستقيم والشرح، فتظهر الإصابة بالبواسير، وتكون مصحوبة عادة بدوالى فى المرئ.

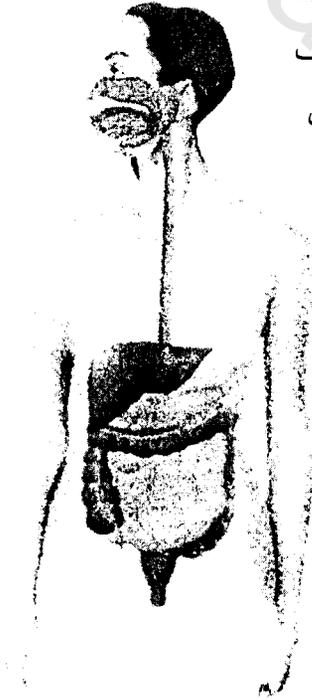
* البواسير الخطرة :

الغالبية العظمى من حالات البواسير لا تمثل خطورة وتكون مرتبطة بالإمساك .. بل أن بعضها قد يزول تلقائياً بزوال الإمساك.

ولكن فى حالات نادرة قد يرجع سبب الإصابة بالبواسير إلى وجود إصابة بسرطان القولون أو المستقيم، وهذا النوع النادر من البواسير «المحسوسة» (sentinal haemorrhoids) يظهر عادة بين كبار السن.. ويصاحبه أعراض أخرى مثل نقص الوزن، والشحوب، وضعف الشهية إلى آخره من الأعراض التى تشير إلى أن وجود البواسير ليس إلا عرضاً لحالات مرضية بالجسم.

قناة الشرج العجبية

قناة الشرج تمثل آخر جزء من القناة الهضمية يقوم بالعمل. فهي تمثل وعاء لاستبقاء البراز والغازات بالداخل حتى يتخذ مالنها القرار بإخراجها، وهي قناة قصيرة المدى فى طول عقدة الإصبع أو مقدار بوصة واحدة، ومن عجائب هذه القناة أنها الجزء الوحيد من القناة الهضمية (باستثناء الزور) الذى يتحكم فيه إرادياً- وهذا من رحمة الله بنا - كما أنها الجزء الوحيد من القناة الهضمية (باستثناء الزور أيضاً).. الذى تتميز أليافه



القناة الهضمية

العضلية بتركيب مماثل لعضلات الذراعين والساقين.. كما أن هذه الألياف العضلية مرتبة فى مجموعتين للعمل بطريقة خاصة وتسمح باتساع المجرى لخروج البراز، وتسمح كذلك بقبض وتضييق القناة، ولكى يمر البراز بسلام دون مشقة يجب أن ترتخى هذه العضلات ليتسع المجرى، كما تختلف قناة الشرج عن باقى القولون فى كونها مغطاة بجلد يرقد تحته مادة لينة إسفنجية تعمل كالوسائد الموفرة للحماية والراحة.



أسباب الشكوى من الإمساك



* عواقب الإمساك :

الإمساك المزمن أو المتكرر لا يؤدي فحسب للإصابة بالبواسير أو الشرخ الشرجي بسبب «الحزق» المصاحب لعملية التبرز لمحاولة طرد الفضلات ، وإنما دوام الإمساك لفترة طويلة يصيب الجسم بالتسمم لإعادة امتصاص بعض المواد الزائدة والضارة من البراز إلى الجسم.. ولذا فإن الإمساك المزمن قد يصحبه متاعب أخرى كالتوتر، والعصبية الزائدة، والصداع، وسوء رائحة الفم، وآلام البطن.

* هل أنت مصاب بالإمساك ؟

لكل منا طبيعة إخراج تختلف عن الآخر، ولذا فإنه ليس هناك معدل ثابت لعدد مرات التبرز عند الإنسان .. فبعض الناس يتبرزون مرة واحدة يومياً، وآخرون يتبرزون كل يومين..

ولذا فإننا نعتبر أن الشخص مصاب بالإمساك إذا لم يعد يقوم بإخراج الفضلات بنفس المعدل الذي اعتاد عليه، بالإضافة إلى حدوث تغير في طبيعة البراز حيث يصبح عادة جافاً متماسكاً مع صعوبة إخراجه.

* وهناك أسباب كثيرة للإصابة بالإمساك.. وهذه مثل:

كبت الرغبة في التبرز:

وهذا يعد واحداً من أهم أسباب الإمساك ، إذ يؤدي ذلك مع الوقت لضعف الاستجابة العصبية للقيام بعملية التبرز.

* نقص الألياف بالغذاء:

نظراً لأن هذه الألياف تتوفر بالخضراوات والفواكه والحبوب فإن الذين يعتمدون على تناول الوجبات السريعة أو اللحوم ومنتجاتها ولا يحصلون على قدر كافٍ من الخضراوات والفواكه تزيد قابليتهم للإصابة بالإمساك.

نقص الماء بالجسم : فوجود قدر كافٍ من الماء بالجسم يسهل عملية التبرز، ولذا فإن إهمال تناول الماء والسوائل عموماً يزيد من القابلية للإصابة بالإمساك.

* الكسل وقلة النشاط والحركة :

وهذا السبب يتضح تأثيره بين القاعدين عن الحركة لفترة طويلة كالمريض والعجائز.. فالحركة ضرورية لتنشيط الأمعاء وتحريك الفضلات.

* بعض الأدوية :

ومن أهمها مستحضرات الحديد. ولذا ننصح في حالة تناول الحديد بزيادة كمية السوائل والألياف في الغذاء.

* ارتخاء عضلات البطن :

وهو ما يحدث بسبب التقدم في السن حيث تصبح هذه العضلات الضعيفة ومرتخية مما يجعلها غير قادرة على دفع الفضلات. وقد يحدث نفس الشيء بسبب كثرة الإنجاب حيث يؤدي الحمل المتكرر لضعف عضلات البطن والحوض.

* الحمل :

كما أن الحمل في حد ذاته يعد سبباً للإصابة بالإمساك بسبب ارتخاء عضلات البطن.

* الإصابة بالبواسير :

إن الإمساك قد يؤدي للبواسير.. والإصابة بالبواسير تؤدي للإمساك أو لزيادة الإمساك لأن الألم المصاحب لعملية التبرز يجعل الشخص يتجنب التبرز أو يكبت الرغبة فتزيد حالة الإمساك.

* حالات مرضية تؤدي للإمساك :

وهذه مثل ضعف نشاط الغدة الدرقية.. وسرطان القولون إلى آخره.

* كيف يكون علاج الإمساك ؟

لابد أن يكون الخط الأول في علاج الإمساك معتمداً على تصحيح الناحية الغذائية بزيادة كمية الألياف في الغذاء، وزيادة تناول الماء والسوائل، بالإضافة لزيادة النشاط ومعدل الحركة. ذلك بالإضافة للاستعانة ببعض الوصفات الطبيعية لتبنيه الأمعاء، وتليين البراز وزيادة كتلته، مما يساعد في القضاء على حالة الإمساك والوقاية منها.

وإذا لم تفلح هذه الطرق، يكون هناك ضرورة لتناول عقاقير لعلاج الإمساك (الملينات أو المسهلات) لكننا لا ننصح بالاعتماد عليها لفترة طويلة، وخاصة الأنواع المحتوية على كيماويات منبهة لحركة الأمعاء.

وهناك أنواع كثيرة من الملينات تعمل بطرق مختلفة وهذه مثل:

- أنواع تعمل بزيادة الحركة الدودية للأمعاء وتحتوى عادة على مادة بيساكوديل (bisacodyl) وهذه مثل:

- لاكسين (laxin).

- دولكولاكس (dulcolax).

- بيساديل (bisadyl).

- مينالاكس (minalax).

● وهناك أنواع أخرى تحتوى على عشب السنامكي (senna) والذي يثير حركة الأمعاء ويسرعها.

وهذه مثل:

- سينالاكس (sennalax).

- مينثولاكس (mentholax).

- ديولاكس (diolax).

- بورجاتون (purgaton)،

- أورتيلاكس (ortilax).

● وهناك أنواع أخرى تحتوى على مادة صوديوم بيكوسلفيت.. وهى تقوم بنفس تأثير مادة بيساكوديل التى سبق ذكرها.. وهذه مثل:

- بيكولاكس (picolax).

- نورمالاكس (normalax).

- لاكسيول (laxeol).

● وهناك أنواع أخرى تعمل عن طريق امتصاص كمية من ماء البراز مما يجعله أكثر تماسكا وأسهل حركة (osmotic purgatives) وتحتوى هذه الأنواع على مادة اللاكتيولوز وتوجد عادة فى صورة أشربة.. وهذه مثل:

- لاكتيولوز (lactulose).

- لاکتیولوز (lactulose) .
- سیدالاک (sedalac) .
- لاکسولاک (laxolac) .
- دو فالاک (duphalac) .
- فارکولاک (forcolac) .

وتوجد أنواع أخرى تحتوى على خلاصة عشب السيليم (psyllium) والذي يتميز بتأثير منبه لحركة الأمعاء .

وهذه مثل:

- مينوليست (minolest) .
- ريجوميوسيل (regumucil) .
- كونسيل (konsel) .

وهناك أنواع أخرى تحتوى على الجيلاتين والجلسرين مثل لبوس الجلسرين .. بالإضافة للزيوت المليئة كزيت الخروع وزيت البارافين وتعمل على المليينات عن طريق تشحيم جدار الأمعاء مما يساعد على انزلاق الفضلات خلالها .

* متى نلجأ لاستخدام الحقنة الشرجية ؟

وفى حالة استمرار الشكوى من المساك رغم التنظيم الغذائى واستخدام بعض المليينات فلا بد فى هذه الحالة من اللجوء لاستخدام الحقنة الشرجية .

وهناك أنواع جاهزة بالصيدليات تحتوى على مواد مختلفة تسهل طرد الفضلات .

ولكن هذه الأنواع لا تقلل من فعالية الحقنة الشرجية المنزلية.. ويمكن إضافة أعشاب مختلفة لهذه الحقنة لتنظيف القولون وخاصة فى حالة الشكوى من الانتفاخ والغازات والعفونات وذلك مثل استخدام شاي (منقوع)عشب البابونج فى عمل الحقنة الشرجية كما يمكن إضافة بضع فصوص من الثوم المهروس للماء المستخدم فى عمل الحقنة وهذه الوصفة تفيد فى القضاء على الدوسنتاريا وغيرها من الجراثيم المعدية التى قد تسكن الأمعاء.

وفى الوقت الحالى هناك دعوة صحية بالعودة إلى استخدام الحقنة الشرجية بصورة منتظمة، كما كان يفعل أجدادها فى الماضى، بغرض تنظيف الأمعاء وغسلها بالماء وطرد المواد المترسبة والسامة والمسرطنة أحياناً للخارج فيعد استخدام الحقنة الشرجية «لتنظيف» القولون من السموم إحدى النصائح الهامة فى مجال الطب البديل.



ما المقصود بالألياف ؟ ولماذا ننصح بتناولها ؟



* تركيب الألياف :

إن من أبرز ما يؤثر على القولون ووظائفه من بين كل ما نأكله ونشربه ما يسمى بالألياف الغذائية (dietary fibre) وهى عبارة عن جدران الخلية النباتية.. أو هى الأجزاء التى لا تهضم ولا تمتص من الفواكه والخضراوات والحبوب التى نأكلها وتنزل مع البراز.. وبذلك لا يكون لها قيمة غذائية تذكر لكنها رغم ذلك من أهم ما يجب أن يتوافر فى غذائنا اليومي (بافتراض عدم إحداثها لمتاعب كما يحدث للبعض).

وتتركب هذه الألياف (أو جدار الخلية النباتية) أساساً من جزيئات ضخمة تسمى بولى سكارايدات (polysaccharides).. وهذه الكلمة الإغريقية الصعبة تعنى سكريات عديدة (بولى: كثيراً أو عديد.. سكارايدات: سكريات)..

وهذه تتكون بدورها من العديد من جزيئات السكر الصغيرة المتصلة ببعضها من النهايات.. وهذه تكون الوصلات بينها شديدة القوة، ولا تستطيع الإنزيمات الهاضمة خرقها أو فصلها بينما تستطيع بكتيريا القولون القيام بذلك.

وبعض هذه الألياف أشبه بالخیوط الطويلة أو الأهداب مثل السيلولوز، والقطن فى حد ذاته عبارة عن سيلولوز (ولذا فإننا لو أكلنا قطعة قطن لن نهضمها!).

وهناك أنواع أخرى لها تركيب متفرع هلامى.. ومن أبرزها البكتين الذى يوجد فى الفواكه كالتفاح.

* ماذا يحدث للألياف داخل القولون؟

تأمل سلسلة الأحداث والتفاعلات التالية :

- تدخل الألياف إلى بداية القولون (الأعور- على الجهة اليمنى) في صورة شبيهة بالشوربة السميقة.

- يمتص القولون منها أغلب الماء وتخضع لعملية تخمر بفعل البكتيريا فتتحول إلى عجينة سميقة من مادة إسفنجية صلبة.

التخمر (fermentation) عبارة عن سلسلة من التفاعلات تتحول من خلالها الجزيئات الضخمة في الألياف الغذائية ، وكذلك في النشا، إلى جزيئات صغيرة بسيطة. والبكتيريا تقوم بعملية التخمر لأجل الحصول على الطاقة اللازمة لنموها وتكاثرها».

ويؤدي حدوث هذا التخمر إلى انبعاث غازات وتكوين أحماض هذه الغازات والتي نخرجها كريح تكون مثل الهيدروجين، وثاني أكسيد الكربون، وكبريتيد الهيدروجين.

أما الأحماض فأبرزها حمض الأسيتيك أو الخليك (acetic acid) وهو الحمض الموجود في الخل.

- يؤدي وجود هذه الأحماض إلى إعاقة نشاط البكتيريا الضارة (مثل المسببة للدوسنتاريا) ولا تستطيع الحياة . ويتركز هذا التأثير بالقولون على الجانب الأيمن حيث تتم أغلب عمليات التخمر(معنى ذلك أن القولون الأيمن أنظف من القولون الأيسر وأقل قابلية للإصابة بالعدوى البكتيرية).

ومن هنا تتضح أول فائدة للألياف وهي مقاومة عدوى ومرض القولون بسبب خروج الأحماض المقاومة للعدوى (disease-preventing acids) كما أن أحد هذه الأحماض يستخدم كمصدر للطاقة بواسطة الخلايا المبطننة للقولون.

ولذلك ينصحنا الباحثون للبقاء بحالة صحية جيدة بزيادة الاهتمام بتناول الألياف (باستثناء أصحاب الأمعاء الحساسة بسبب تولد الغازات)

وكذلك النشا فى صورة غير سهلة الهضم (لاحظ أن النشا من مجموعة البولى سكارايدات) وذلك لتحفيز حدوث هذا التخمر المولد لأحماض مفيدة.

ومن ناحية أخرى فإن وجود الألياف فى القولون يسهل عملية الإخراج وهذا التأثير المين يرجع إلى ثلاثة أسباب وهى:

- وجود الألياف يزيد كتلة الفضلات ويلينها .. أى يجعلها أكبر حجماً وطراوة فيسهل دفعها ككتلة متماسكة للخارج.

- الألياف تعمل كالإسفننج حيث تمسك وتستبقى على الماء.

- الألياف تحفز النهايات العصبية بالقولون فتجعله ينقبض فتقوى عملية إخراج البراز.

* فوائد الألياف :

وبذلك يتضح أن توافر الألياف بالقولون (أو بالغذاء اليومى) يقدم الفوائد التالية :

- تسهيل عملية الإخراج ومقاومة الإمساك والإصابة بالبواسير.

- زيادة مقاومة القولون للعدوى والمرض.

- توفير أحماض لنشاط خلايا القولون.

- تحفيز القولون على الانقباض والقيام بتفريغ محتوياته.

- كما اتضح كذلك أن الألياف توفر الحماية ضد الإصابة بسرطان

القولون .. وقد رصدت الإحصائيات صحة ذلك من خلال دراسة تأثير

أنظمة غنية بالألياف وأخرى تفتقر للألياف على مجموعات من الناس.

ومن أبرز ما يوفر هذه الحماية أن الألياف تأخذ فى طريقها أثناء رحلتها

داخل القولون إلى الخارج المواد السامة والخطرة والمسرطنة .. وكأنها تقوم

بعملية «كنس» للقولون من المخلفات الضارة.

- الألياف تفيد كذلك فى ضبط مستوى السكر.. وضبط مستوى الكوليستيرول.. لأنها تقلل أو تبطئ من امتصاص السكريات والكوليستيرول إلى تيار الدم حيث تشتبك معها وتكون رابطة كيميائية تقلل من درجة الامتصاص.

* الأغذية الغنية بالألياف :

كل الأغذية النباتية تحتوى على ألياف بنسب مختلفة ماعدا الزيت والسكر والسوائل الحلوة (كالعسل والشربات) .

البدور والحبوب أغنى مصادر الألياف والتي تتوافر خاصة بقشرتها الخارجية مثل القمح الكامل (المحتفظ بنخالته) ، واللوييا، والعدس، والفل، والحلبة ، والترمس، وبدور القرع العسلى ، إلى آخره.

- عملية معالجة أو تفريز (milling) الدقيق والأرز تفقد مثل هذه الأغذية جزءاً كبيراً من الألياف لأنها تهدر النخالة (أو الردة) والتي تعد من أغنى الأجزاء بالألياف ولذا فإن الدقيق الأسمر أفضل من الدقيق الأبيض.. والأرز البنى (غير المعالج) أفضل من الأرز الأبيض.

- أغنى الفواكه بالألياف تلك التى لها جلد أو قشر يؤكل كالتفاح، والخوخ ، والبرقوق، والتين.

- كل الخضراوات الورقية غنية بالألياف وخاصة الخضراوات من العائلة الصليبية كالكرنب، والقرنبيط والبروكولي.

- الردة (النخالة) أغنى مصادر الألياف.. ويمكن تناولها من خلال الدقيق الأسمر ومخبوزاته.. أو فى صورتها الفردية بإضافتها للزبادى مثلاً.. أو فى صورتها المجهزة كحبوب أو كبسولات الردة (bran).

عادة تكون الأجزاء التى نهدرها من الخضراوات والفواكه هى أغناها بالألياف مثل قشر التفاح، وقشر الخيار، ولب البرتقال ، وقشر البطاطس.

* دليك لتناول الألياف :

الناس تختلف بصفة عامة فى تأثير الأغذية المختلفة عليهم.. كما أن طرق إعداد وتجهيز الغذاء تلعب دوراً مهماً فى حدوث هذا الاختلاف الفردى فالطعام الذى لا يريحك ويتعبك قد يتناوله آخر بسلام.

قولون بعض الناس زائد الحساسية والتهيج كمرض القولون العصبى.. وفى هذه الحالة يجب الحد من تناول الألياف، أو بالتحديد الأغذية الغنية بالألياف والمثيرة للمتاعب بعينها.

وفى الوقت نفسه نجد أن قولون بعض الناس يحتاج لمزيد من الألياف لكى يتخلص من الفضلات وينجو من الإمساك.. وهؤلاء يستفيدون من تناول الردة سواء فى صورتها الطبيعية أو المجهزة.. أو الموجودة فى الخبز الأسمر وخبز السن.

تناول بعض الأغذية المعينة الغنية بالألياف يؤدى عند بعض الناس لانتفاخ وإسهال (مثل الملوخيا) .. ولذا يجب أن تعتمد على الحاسة العامة أو الخبرة السابقة فى اختيار الغذاء وخاصة الأنواع المعينة الغنية بالألياف والتي تصيبنا بمتاعب.

لا يجب إحداث تغير سريع مفاجئ فى تناول الأغذية الغنية بالألياف .. بمعنى إذا كان طعامك يفتقر للألياف وأردت زيادتها بدافع الانتفاع بفوائدها فلا تسرف فى تناولها فجأة.. وإنما دع جسمك يعتاد تدريجياً عليها حتى لا ترتبك الأمور! فمثلاً : إذا أردت الاستعانة بالردة (bran) فابدأ بتناول كمية قليلة وزدها تدريجياً على مدى أسبوعين أو أربعة أسابيع لتحقيق التأثير المطلوب والفائدة المرجوة وإذا أزعجك تناولها فالجأ لبدايل أخرى غنية بالردة مثل الخبز الأسمر والمخبوزات عموماً من الدقيق الأسمر (الدقيق الكامل المحتفظ بالنخالة).

توقَّع حدوث زيادة فى خروج الريح مع التحول لتناول أغذية غنية بالألياف.. لكن هذه المسألة تقل عادة تدريجياً.

المقدار المناسب اليومي من الألياف يجب أن يتفق مع درجة تحمل قولونك للألياف.. وأفضل مؤشر لبيان مدى كفايتك من الألياف ملاحظة شكل البراز.. فالبراز المتماسك اللين نسبياً يدل على توافر الألياف.. أما البراز الجاف صعب الإنزال عمومًا فيدل على نقص الألياف، ومن واجبك أن تسعى دائماً لجعل برازك من النوع الأول.

يجب أن تقترن زيادة الألياف فى الغذاء بزيادة تناول الماء.. لأن الألياف تمتص جزءاً من الماء.

كمية الألياف الموجودة ببعض الأغذية	
نوع الغذاء	كمية الألياف بالجرام لكل ١٠٠ جرام
كورن فليكس مزود بالردة (للرجيم)	٢٥
كورن فليكس عادى	١٢
المخبوزات من الدقيق الكامل (مثل: الخبز الأسمر والسُن)	٨,٥
الأرز البُنَى (للرجيم)	٤,٥
المكرونه البنى	١٠
الفاكهة الطازجة (مثل: ثمرة تفاح أو أصبع موز)	٢,٥
الفواكه المجففة (مثل القراصيا)	١٧
الخضراوات الورقية الطازجة (البروكلى)	٣
الخضراوات الجذرية الطازجة (الجزر)	٣
البطاطس المسلوقة بالجلد	٢
الحبوب (مثل: الفاصوليا الناشفة)	١٢
الحبوب (مثل: الفول واللوبيا)	٦

هل تعاني من البواسير أم الشرح الشرجي؟

Rx



* ما المقصود بالشرح الشرجي؟

البواسير (piles) والشرح الشرجي (anal fissure) حالتان تؤديان لحالة من عدم الارتياح بالشرح عند التبرز أو بعده.. لكن هناك فى الحقيقة فرق كبير بينهما.

فالبواسير عبارة عن أوردة منتفخة.. أما الشرح الشرجي فهو عبارة عن حدوث تمزق صغير بأنسجة الشرج.. وقد يتأخر التئامه بسبب تقلص عضلة الشرج بسبب الألم حيث يظل الشرح مفتوحاً باستمرار.

ولكن ما هو سبب حدوث هذا الشرح الشرجي ؟

إنه نفس السبب الأساسى الذى يرتبط بحدوث البواسير فى أغلب الحالات ، وهو الإمساك ، والذى يصحبه عادة خروج قطع صلبة جافة من البراز، فهذا التمزق يحدث بسبب تكرار نزول براز جاف صلب بكمية كبيرة، مما يحفز على تمزق أنسجة الشرج وجرحها، ولذا فإن أهم خطوة لعلاج هذا الشرح هو العمل على مقاومة الإمساك وتطرية البراز بتناول كميات وفيرة من الماء وتوفير الألياف فى الغذاء اليومى حتى يقل ضغط البراز الصلب على الأغشية وتتاح لها فرصة للالتئام.

وبذلك فإن الإمساك يلعب دوراً هاماً فى حدوث البواسير والشرح الشرجي، لكن أعراض الحالتين تختلف، ففي حالة البواسير يمكن عادة تحسسها على هيئة كتل منتفخة خاصة أثناء تدليها .. أما فى حالة الشرح الشرجي فلا يوجد شيء محسوس.. كما أن البواسير تميل للنزف أما الشرح الشرجي فتأديراً ما يؤدي لنزول الدم.

والشرح الشرجي عندما يهمل علاجه ويتعرض للتلوث فإنه يتحول إلى شرح مزمن.. حيث يعقب ذلك حدوث تليف بمكان الشرح ثم تكون قرحة

مستديرة.. وأحياناً يتغطى طرف هذا الشرح المزمن بزائدة جلدية تكون محسوسة للمريض فتكون أشبه بالبواسير (sentinal pile)، وفى هذه الحالة لا بد من إجراء فحوص كافية لاستثناء أمراض أخرى كالإصابة السرطانية.

* طرق العلاج :

أهم خطوة فى علاج الشرح الشرجى العمل على تليين البراز بتوفير الماء الكافى للجسم وتقديم أغذية غنية بالألياف (الخضراوات والفواكه والحبوب).

وتستخدم موضعياً مستحضرات لتخفيف الألم (مخدرات موضعية) مثل المراهم المحتوية على الليدوكين.

كما ينصح بعمل حمام مقعدى بماء دافئ بعد كل تبرز لتخفيف الألم.. ويمكن إضافة كمية من برمنجات البوتاسيوم لماء الحمام بغرض تطهير الشرح والوقاية من تلوثه.

وفى حالات قليلة، يكون هناك ضرورة للتدخل الجراحى فى علاج الشرح المزمن.

وما المقصود بالناصور ؟

أحياناً يصاب البعض بخراج بقناة الشرج أو المستقيم (anorectal abscess) يشترك فى حدوثه نوعيات مختلفة من البكتيريا التى تغزو هذه المنطقة وعندما يفتح هذا الخراج ويقذف بمحتوياته قد يشق له طريقاً على شكل أنبوب له فتحة داخل قناة الشرج وأخرى بالجلد المحيط بفتحة الشرج من الخارج .. وهذا الممر يسمى بالناصور (anorectal fistula).

وعلاج هذه المشكلة يكون بالتدخل الجراحى لفض هذا الناصور زو هذا الممر (fistulotomy).. ومن أبرز مضاعفات هذه الجراحة احتمال حدوث خروج للبراز على غير الرغبة بعد الجراحة بدرجات متفاوتة ، ولذا لا ينصح بهذه الجراحة فى حالات الإسهال عمومًا أو التهاب القولون التقرحى.

Rx

طرق علاج البواسير



* العلاجات الدوائية :

ويقصد بها الأقماع والكريمات الشرجية. تحتوى هذه العلاجات على كيماويات تعمل على إحداث انكماش للبواسير وتخدير أو تسكين الألم. لكن هذه التأثيرات تكون مؤقتة ولا بد أن يصاحبها علاج للإمساك والتوقف عن الحزق أثناء التبرز حتى تأتي بنتائج جيدة وهى تناسب عمومًا حالات البواسير البسيطة غير المصحوبة بمضاعفات.

ويوجد بالصيدليات أنواع كثيرة من هذه الأقماع والكريمات مثل:

- بروكتوجليفينول (procto glyvenol).

- انوسول (anosol).

- سيد يوبروكت (sedioproct)

- بروكتوسيديل (protosedyl).

- نيوهيموران (neo-haemorrhhan).

- بروكتوليدوزين (procto lidosine).

وتستخدم هذه المستحضرات بمعدل مرة واحدة إلى مرتين يوميًا بعد التبرز.. أو قبل النوم.

* البواسير المتدلية :

البواسير المتدلية خارج فتحة الشرج ينبغى على المريض إعادتها للداخل بالإصبع بلطف لأن بقاءها بالخارج يثير الألم ويحفز على التهابها.

وينبغى على المريض أن يتجنب الوقوف لأقصى درجة ممكنة، وأن يرقد فى الفراش حين تتاح الفرص لذلك لكى يتجنب تدلى البواسير مرة أخرى.

فى الحالات الحادة التى تتدلى فىها البواسير ويصعب إدخالها وتكون مثيرة لألم شديد، يبقى المريض ملازمًا للفراش، ويعمل كمادات باردة فى البداية من الماء أو من مغلى عشب بندق الساحرة (witch hazel) وبعد انخفاض الألم يعمل كمادات من الماء الدافئ.. أو يجلس المريض فى حمام مقعدى من الماء الدافئ.

وأحياناً تتطلب الحالة تقديم عقاقير مهدئة ومسكنة للألام.

البواسير المتدلية التى يصعب إدخالها أو المصابة بالتهاب أو بجلطة أو بفرغرينا تحتاج عادة لجراحة سريعة.. واستئصال البواسير فى هذه الحالات يكون عادة هو العلاج الأمثل.. ويتطلب ذلك عمل تخدير كلى أو نصفى.. أو يتم اللجوء لعلاجات أخرى بديلة، كما سيتضح.

* ربط البواسير :

هذه الطريقة تناسب الحالات التى تحتاج لاستئصال جراحى ولكن يخشى عليها من حدوث مضاعفات، فهى الطريقة البديلة للجراحة، وتعطى نتائج جيدة.

فى هذه الطريقة يقوم الجراح بلف رباط مطاطى حول قاعدة البواسير باستخدام أداة خاصة بغرض إحداث اختناق لها وضمور ، وهذه العملية البسيطة لا تحتاج إلى تخدير.

* علاج البواسير بالحقن :

هذا النوع من العلاج الذى يحدث ضموراً للبواسير (sclerotherapy) يناسب حالات البواسير الداخلية غير المصحوبة بمضاعفات .. ويعتمد على حقن محلول كيميائى بالأنسجة المحيطة بالبواسير ويستخدم لهذا الغرض كيماويات مختلفة مثل الفينول بتركيز ٥% فى زيت السمسم، أو الكوينين يوريا هيدروكلورايد، أو غير ذلك.

* علاج البواسير بالتثليج :

تعتمد هذه الطريقة (cryosurgery) على استخدام سائل النتروجين أو ثاني أكسيد الكربون لتهيئة درجة حرارة منخفضة بشدة على أداة معدنية خاصة (أو مَجَسّ) تسلط على البواسير بغرض إحداث انكماش وضمور لها .

مزايا هذه الطريقة أنها لا تحتاج لتخدير ولا للبقاء بالمستشفى، ولكن يعيبها في كثير من الأحيان استمرار حدوث نزيف وخروج إفرازات لفترة ما مما يزعج المريض.. كما أنها تعتبر بصفة عامة أقل كفاءة من العلاج الجراحي باستئصال البواسير.

* العلاج الحرارى للبواسير :

ويهدف هذا النوع من المعالجة إلى تدمير البواسير بواسطة الحرارة، سواء بمصدر كهربى، أو باستخدام الأشعة تحت الحمراء، ويمكن الاستعانة بنجاح بهذه الطريقة فى حالات البواسير النازفة المتدلية.

* العلاج الجراحي باستئصال البواسير :

رغم تعدد طرق معالجة البواسير، فلا يزال العلاج الجراحي باستئصال البواسير هو العلاج الأمثل على المدى البعيد وخاصة فى حالات البواسير المتدلية أو المصحوبة بمضاعفات . ويتطلب هذا العلاج إجراء تخدير كلى أو نصفى .



وصفات طبيعية لعلاج البواسير



البواسير الكبيرة أو المتدلية باستمرار تعالج بإحدى الطرق السابقة ويعد العلاج الجراحي بالاستئصال هو الأكثر جدوى ونجاحاً على المدى البعيد .

أما حالات البواسير الصغيرة غير المارة بمضاعفات فيمكن اللجوء في علاجها لبعض الوصفات الطبيعية المساعدة على إحداث انكماش وضمور لها .

* عشب بندق الساحرة :

بندق الساحرة (witch hazel) يعد واحداً من أقدم الأعشاب التي استخدمت في العلاج.. ويعد في الوقت الحالى من أهم النباتات الطبيعية، ويدخل في تركيب بعض المستحضرات الطبية، كما يتوفر في صورة خلاصة سائلة تستخدم لأغراض طبية مختلفة، وكذلك في صورة زيت عطري مركز.

ومن الواضح أن اسم هذا العشب مثير للتساؤل.. فلم اكتسب هذا الاسم بالتحديد؟

إن كلمة «بندق» جاءت من تشابه هذا النبات مع نبات البندق.. أما كلمة «الساحرة» فجاءت من اعتياد بعض القبائل الهندية في الماضى على استخدام فروع هذا النبات في عمل المقشاة أو المكاس.. كالمقشة التي تحملها الساحرة، كما تصورها الرسوم والأفلام.



بندق الساحرة

*** الأجزاء المستخدمة:**

يستخدم من العشب الأوراق ولحاء السيقان.

*** الاستخدامات الطبية الشائعة :**

استخدم العشب في الماضي ، ولا يزال يستخدم حتى الآن، بصورة أساسية كمادة قابضة (astringent) حيث يحتوى على أنواع عديدة من التانينات (tannins) التي تحدث انقباضاً بالأوعية الدموية لفترة طويلة.. ولذا يستخدم فى إحداث انكماش لللبواسير، وفى مداواة الجروح والكدمات كما يستخدم ظاهرياً للمفاصل المؤلمة، والعضلات المتقلصة، وآلام الظهر.

كما يستخدم المنقوع المركز من العشب كشراب لوقف النزيف الداخلى،
وعلاج نزلات البرد والحمى، والتهابات الحلق، وآلام الطمث.
وفى الطب الشعبى يستخدم أيضاً هذا الشراب للوقاية من حدوث
الإجهاض للحوامل.

* طريقة الاستخدام :

• لعلاج البواسير وإصابات الجلد :

يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من مطحون الأوراق أو الأفرع الصغيرة فى
مقدار كوب ماء لمدة ١٠ دقائق.. ثم يصفى هذا المغلى ويستخدم بارداً فى
عمل كمادات.. ويمكن خلطه بالمرهم المستخدم فى العلاج ، كما يمكن
إضافة هذا المغلى المركز للحمام المقعدى.

• لعمل غرغرة لعلاج الحمى ونزلات البرد وآلام الحلق :

يفضل استخدام لحاء السيقان بنفس الطريقة السابقة.. حيث يطحن
اللحاء ويغلى فى الماء لمدة عشر دقائق بمقدار ملعقة من مطحون اللحاء لكل
كوب ماء.. ثم يستخدم بارداً كغرغرة للفم.

* اعمل حمام ملح إنجليزى وبرمنجات :

عندما تكون البواسير ملتهبة متقيحة يفيد فى هذه الحالة لتسكين الألم
مجرد عمل حمام ماء فاتر أو دافئ كما يمكن إضافة ملعقة أو ملعقتين من
البرمنجنات أو الملح الإنجليزى لماء الحمام لتطهير منطقة الشرج ومقاومة
حدوث عدوى.

اجلس فى هذا الحمام المقعدى لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

* استخدم بودرة الأطفال :

يفضل بعد كل تبرز أو كل استحمام رش كمية من بودرة التلك للحفاظ

على جفاف منطقة الشرج وحمايتها من التلوث وخفض درجة الاحتكاك أثناء اليوم.

* نظف الشرج بحذر :

من الضروري أن تجعل الشرج فى حالة نظيفة للوقاية من حدوث تلوث والتهاب للبواسير، ولكن احترس من التنظيف بحركات عنيفة حيث أن ذلك يؤذى البواسير ويحفز على نزول دم.

اشطف الشرج أولاً بالماء (أو استعمل منشفة ورقية مبتلة) ثم جفف باستخدام منشفة غير مبللة، ولا تستخدم ورق تواليت من الأنواع الملونة لاحتوائه على كيماويات تهيج البواسير وفى حالة استخدام صابون يجب اختياره من الأنواع غير الغنية بالكيماويات ولاحظ أن أغلب الأنواع ذات الروائح النافذة تحتوى على نسبة عالية من الكيماويات التى قد تهيج الجلد.

* ابتعد عن الشطة والفلل الحار :

الفلل الحار (الشطة) يعد من الأغذية الصحية المفيدة، على عكس ما يعتقد البعض فتناول الشطة يحافظ على سيولة الدم، ويقى من الجلطات، ويسكن الألم، ويساعد فى تليين وطرده المخاط من الممرات التنفسية، وينشط عملية حرق الطعام (يساعد على اختزال الوزن).

لكننا لا ننصح بتناول الشطة فى حالات الإصابة بالبواسير لما تحدثه من حرقان وتهيج بالشرج، وأحياناً توصف هذه الحالة باسم (jaloproctitis).. وهو ما يعنى التهاب أو تهيج المستقيم الناتج عن تناول الجالابينو (jalape-no) وهو نوع من الفلفل الأحمر الحار ينتشر فى الولايات المتحدة.

* العلاج بفصوص الثوم:

فص الثوم كنز غنى بالفوائد الصحية والخصائص العلاجية.. فلقد

أصبح من المؤكد أن تناول فصوص الثوم يقاوم ارتفاع ضغط الدم، ويساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول، ويحافظ على سيولة الدم ويحمى من الجلطات، وذلك فضلاً عن تأثير الثوم كمضاد حيوى واسع المجال حيث يقضى على أنواع كثيرة من البكتيريا وكذلك الفيروسات والديدان الطفيلية والأميبا والجارديا .

* ولكن ما فائدة الثوم فى علاج البواسير ؟

فضلاً عن استخدام الثوم كغذاء عن طريق الفم، فإنه يمكن استخدامه أيضاً كأقماع شرجية .

الطريقة: قشر فص ثوم طازج واستعمله كلبوس شرجى، فضعه داخل فتحة الشرج وادفعه لأعلى بالإصبع حتى يستقر بالداخل ، كرر ذلك يومياً قبل النوم، ومن المتوقع حدوث انكماش للبواسير .

* العلاج بزيت جنين القمح :

ادهن البواسير المحسوسة أو المتدلية عدة مرات يومياً وقبل النوم مباشرة بكمية من زيت جنين القمح لمساعدة انكماشها كما يمكن استخدام الزيت الموجود داخل كبسولة فيتامين (هـ) كدهان بعد تفريفه .

* العلاج بعصارة الصبار :

العصارة الجيلاتينية التى تخرج عند شق أوراق نبات الصبار لها تأثير ملطف وقابض للبواسير .

ادهن يومياً البواسير بهذه العصارة أو بكريم مجهز من نبات الصبار .

* حمام فيتامين (ج) المقعدى:

يذكر أحد الباحثين بجامعة «ديفز» الأمريكية أنه حقق نجاحاً ملحوظاً فى معالجة مرضاه من البواسير بعمل حمام مقعدى من فيتامين (ج) (حمض الاسكوربيك) .

وتجرى هذه الوصفة على النحو التالى:

أضف مقدار فنجان واحد من بودرة حمض الاسكوريك إلى مقدار ٦ لترات من الماء البارد، واجلس فى هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات يومياً .

(يمكن استخدام أقراص فيتامين (ج) الفوارة فى عمل هذا الحمام).

* العلاج بعصير الباباز:

الباباز فاكهة استوائية، صارت متواجدة عندنا فى المحلات الكبرى (سوبر ماركت).

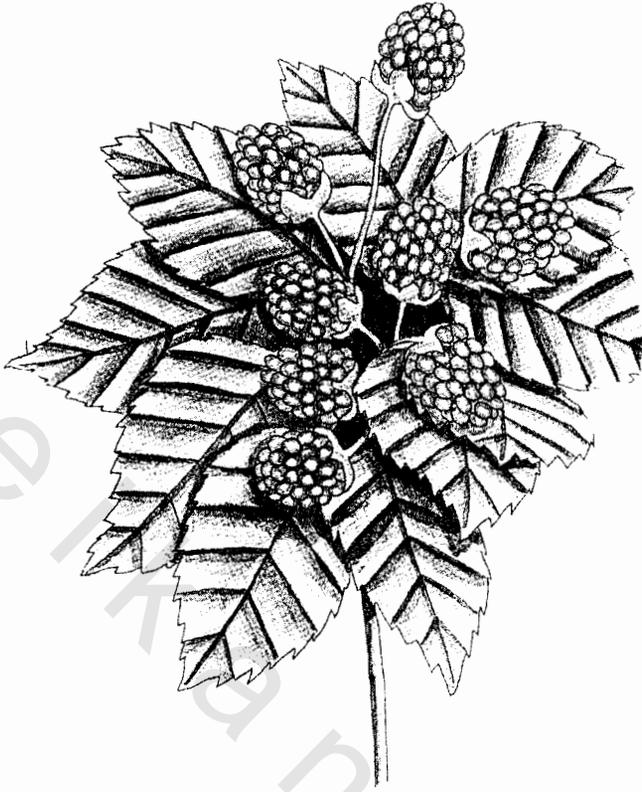
فى الطب الشعبى المكسيكى، تعالج البواسير بدهانها بعصير الباباز يومياً، ويذكر أن هذه الوصفة تحقق نتائج جيدة فى وقف النزيف وتخفيف الألم والاحتقان.

* خلطة التبغ والزبدة :

لعل الفائدة الوحيدة لتبغ السجائر هى استخدامه فى الطب الشعبى كعلاج للبواسير، كما تقول هذه الوصفة : افرغ سيجارتين من التبغ ثم أضف إليه مقدار ٤ ملاعق من الزبدة أو السمن ، واخلطهما جيداً ، ثم ضع هذا الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم قم بتصفيته على قطعة شاش طبى، وبعد أن يبرد يستخدم الخليط فى دهان البواسير بمعدل ثلاث مرات يومياً .

* العلاج بالتوت الأسود :

يتميز التوت الغامق أو الأسود بتأثير قابض، وهو ما يفسر استخدامه فى الطب الشعبى كعلاج للبواسير، وذلك لاحتوائه على تانينات (tannins) تحدث انقباضاً بالأوعية الدموية مما يؤدي لانكماش البواسير ووقف النزيف الناتج عنها .



شجر التوت الأسود

• الطريقة:

يفضل في علاج البواسير استخدام مغلى أوراق شجر التوت.
يفلى مقدار ٢-٣ ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة فى مقدار كوب ماء
لمدة ١٠ دقائق ، ثم يستخدم هذا المغلى بارداً فى عمل كمادات للبواسير.
كما يمكن استخدام هذا المغلى بارداً أو دافئاً فى عمل غرغرة للضم كعلاج
لاحتقان الحلق وتقرحات الفم.

* العلاج بأذان الدب :

آذان الدب أو المولين (mullein) هو اسم نبات من النباتات الطبية
العريقة.

استخدمه الإغريق لعلاج الإسهال.. واستخدمه الفرنسيون فى القرون الوسطى لاستخدام مرض أصاب الخيول اسمه مالاندر (malandre) ومن هنا جاءت تسميته بعشب المولين.. ويسمى كذلك بالعربية باسم آذان الدب لتشابه أوراق النبات بآذان الدب.



نبات آذان الدب (المولين)

يتميز المولين بتأثير قابض يؤدي لانكماش البواسير.. والدراسات التى أجريت على هذا النبات توصلت لما هو أكثر من ذلك، فقد توصلت إحدى الدراسات إلى احتواء النبات كذلك على مركبات تعمل كمضادات للالتهاب. طريقة العلاج: يجهز مغلى من الأوراق المجففة، أو الجذور، أو الأزهار بمعدل ١-٢ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء.. ويستخدم هذا المغلى بارداً فى عمل كمادات للبواسير يومياً.

كما يمكن استخدام هذا المغلى كغرغرة للفم أو كشراب لتخفيف احتقان الحلق ونزلات البرد والسعال.

ويذكر الطبيب العشّاب الألماني «رودلف فريتز ويس» أن هذا الشراب يعد من أقوى الوصفات الطبيعية للقضاء على السعال.

وللتغلب على المذاق اللاذع للعشب يمكن تحلية هذا الشراب بالعسل أو السكر أو إضافة الليمون أو شراب أعشاب أخرى.

* العلاج بحب البراغيث :

نبات حب البراغيث (fleasced) أو السيّلّم (psyllium) من النباتات شائعة الاستخدام فى مداواة كثير من المتاعب الصحية وخاصة فى الطب الصينى والطب الهندى.. فقد استخدم النبات من زمن بعيد كعلاج للإمساك، والبواسير، ومتاعب الجهاز البولى، وحديثاً اكتشف الباحثون أنه يساعد كذلك فى خفض ضغط الدم المرتفع وخفض مستوى الكوليستيرول.



نبات حب البراغيث.
والذى تظهر أزهاره
محملة بالحبوب
الصغيرة الشبيهة
بالبراغيث

* طريقة العلاج :

حسب ما ذكره بحث أمريكي عن أمراض القولون والمستقيم، جاء فى البحث أن استخدام حب البراغيث يخفف من ألم ونزيف البواسير كما يخفف من الحكمة المصحوبة بها أحياناً^(١) .

ويستخدم العشب ظاهرياً بتجهيز مغلى من الحبوب فى الماء، ويستخدم بارداً فى عمل كمادات للبواسير،

ولعلاج الإمساك ومساعدة خفض الكوليستيرول يؤخذ يومياً مقدار ثلاث ملاعق صغيرة من الحبوب مع وجبات الطعام مع تناول كمية وفيرة من الماء (يوجد هذا العشب فى صورة مستحضرات طبية لعلاج البواسير والشرخ الشرجى).

* التين علاج للإمساك والبواسير:

قال أبو الدرداء عن النبى ﷺ : «لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت التين ، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، كلوا منه فإنه يقطع البواسير وينفع النقرس»^(٢) .

إن التين من أبرز الفواكه المنبهة لحركة الأمعاء والمساعدة فى طرد الفضلات ومقاومة الإمساك، وبالتالي يعد تناول التين مفيداً لمرضى البواسير ومعيناً لهم على الشفاء. ذلك فضلاً عن القيمة الغذائية العالية لثمار التين، ولذا كان التين من الأغذية المميزة التى خصها الله تعالى بالذكر فى كتابه الكريم.

قال تعالى : ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢)﴾ [التين : ١-٢] .

فالتين يحتوى على نسبة عالية من السكريات التى تمد الجسم بالطاقة

(١) انظر كتاب the healing herbs ص 292 تأليف مايكل كاستلمان .

(٢) قال ابن القيم: فى ثبوت هذا نظر .

اللازمة لأداء وظائفه المختلفة، ويحتوى على مجموعة من الفيتامينات المهمة وبكميات وفيرة، مثل فيتامين (أ) الضرورى لسلامة البشرة وقوة الإبصار.. وفيتامين (ب) بفوائده المتعددة، وفيتامين (ج) الذى يزيد من مقاومة الجسم للعدوى ، وفيتامين (ك) الذى يدخل فى عملية التجلط لوقف النزيف.

كما يحتوى على بعض المعادن الضرورية، وأهمها: الحديد اللازم لبناء الدم، والكالسيوم، والفوسفور اللذين يدخلان فى تركيب العظام.

* كيف تتداوى بالتين ؟

- تؤكل بعض ثمرات من التين الطازج فى الصباح على الريق.
- أو يوكل بضع ثمرات من التين المجفف منقوعة فى الماء ليلة كاملة.
- أو تقطع بضع ثمرات من التين المجفف إلى شرائح، وتغمس فى زيت الزيتون مع إضافة بعض شرائح من الليمون، وتترك لمدة ليلة كاملة، وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق.
- كما يمكن استخدام مغلى أوراق التين بارداً فى عمل حمام مقعدى لمساعدة انكماش البواسير ووقف النزيف لاحتواء الأوراق على مواد قابضة. ويستخدم هذا المغلى أيضاً كغرغرة مطهرة للضم، ومقاومة التهاب اللثة، ويمكن تناول مغلى الأوراق بارداً كشراب مضاد للسعال.

* التين .. فى تذكرة داود :

والتين من الأغذية التى اهتم أطباء العرب بسرد فوائدها. وقد جاء فى تذكرة داود الأنطاكى فوائد عديدة لثمار التين (وهو أصح الفواكه غذاء إذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشيء، وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً بالأنسون (الينسون) سمّن تسميناً لا يعدله فيه شيء.

وهو يفتح السدد، ويقوى الكبد، ويذهب الطحال والباسور وعسر الهضم وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر النفس والسعال وأوجاع الصد

وخشونة القصبه ، وفى نفعه من البواسير حديث حسن ^(١) . وإذا أكل بالجوز كان أماناً من السموم القاتلة، ومع السداب ينوب مناب الترياق، ومع اللوز والفسق يقصّل الأبدان النحيفة ويّزيد فى العقل وجوهر الدماغ، ومع القرطم ويسير النظرّون يسهل الأخلاط الغليظة، وينفع من القولنج (القولون) والفالج ^(٢) والأمراض الرطبة واليابس دون الرطب فى ذلك كله .

ومن عجز عن جرّمه فليطبخه مع الحلبه فيما يتعلّق بالصدر والرئّه، والسداب والأنيسون فى الرياح والسدد ويشرب ماءه فاتراً، وإذا نقع فى الخل تسعة أيام ثمّ لوزم على أكله وشرب الخل والضّماد منه أبرأ الطحال عن تجربه ، ويدقّ مع دقيق الشعير أو القمح أو الحلبه ويضمّد به فينفع فجاً فى إزالة الآثار كالثآليل والخيّلان ^(٣) والبهق ^(٤) ونضيجاً من الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والنقرس وقد يمزج مع ذلك بالنظرّون، ولبن التين خصوصاً البرى قوى الجلاء منقّ للآثار واللحم الزائد والثآليل وأوجاع الأسنان وتاكلها ، والبرى منه خصوصاً الذكر إذا كويت الثآليل بحطبة ذهبّت عن تجربه، وإذا رمى مع اللحم هراه بسرعة، ورماده مع الزيت ينقى القروح ويجلو الآثار ويبيض الأسنان بياضاً لا يعدله فيه غيره. وينفع اللثة ويسود الشعر مع الخل ، ويصفرة البيض والشمع يصلح أمراض المقعدة، وإذا احتمل فى صوفه بعسل نقى القروح والرطوبات الفاسدة، وقطع نزيّف الدم، ولسائر أجزائه دخل فى النفع من الصرع والجنون والوسواس، وإذا كان الثمر أقوى، وحقنته بالسداب تسكن المغص وحيّاً، ولبنه يمنع نزول الماء كحلاً بالعسل، ويحمل فيدر الطمث لكن مع نحو الكثيراً ^(٥) ثللاً يقترح .

١- وهو حديث إبي الدرداء.. الذى سبق ذكره .

٢- الفالج: شلل يصيب أحد شقى الجسم طويلاً.

٣- الخال: شامة سوداء فى البدن وقيل هى نكتة سوداء فى البدن - لسان العرب ج ٢ ص ١٣٠ .

٤- البهق: داء يذهب اللون فتظهر فيه بقع بيض .

٥- الكثيراً: صمغ شجرة شوكية من فصيلة القرنبيات وهو معروف لدى العطارين .

* العلاج بالرمان وقشر الرمان :

قال تعالى: ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [الرحمن: ٦٨].

الرمان من الفواكه المميزة بخصائصها العلاجية وقيمتها الغذائية المرتفعة.

يحتوى الرمان على نسبة عالية من الحديد، ولذا يوصف فى حالات الأنيميا (فقر الدم).

وتحتوى القشرة الخارجية لثمرة الرمان على مواد قابضة (تانينات) كما توجد أيضاً فى أجزاء الثمرة.

ولذا يستخدم مغلى قشر الرمان بارداً فى علاج البواسير لمساعدة حدوث انكماش لها باستخدامه فى صورة كمادات أو بإضافته لماء الحمام المقعدى.

كما يستخدم عصير الرمان كنقط للأنف حيث يساعد على انقباض الأوعية الدموية والغشاء المخاطى المبطن للأنف، وبذلك يعمل على فتح الأنف فى حالة انسدادها مثل حالات الرشح والزكام.

وفيما يختص بالطفيليات المعوية، فقد أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان، وعلى هذا فإن غلى قشور جذور الرمان (بنسبة ٦٠ جراماً فى لتر ماء لمدة ربع ساعة) إذا شرب منه كوب فى كل صباح أسقط الدودة الشريطية، وينصح باستخدام شربة مسهلة معه.

* العلاج بمغلى البصل :

للبصل فوائد صحية عديدة ..

ففيما يرتبط بمتاعب الأمعاء والشرح، يستخدم منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال ، حيث تتقع الشرائح فى قليل من الماء طوال الليل، ثم يصفى فى الصباح ويشربه الطفل بعد تحليته بالعتل.

كما يمكن طرد الديدان المعوية ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى البصل، حيث تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق فى لتر من الماء، ثم يصفى الماء بعد ذلك ويحقن فاتراً فى الشرج.

كما يمكن استخدام البصل كعلاج للبواسير بطريقة أخرى، حيث يدق البصل ويغلى فى زيت الزيتون ويستخدم الخليط الناتج بارداً كدهان للبواسير .

* العلاج بالبادنجان :

تحتوى أوراق البادنجان على مواد قابضة، ولذا يمكن استخدام مغلى الأوراق بارداً أو فاتراً فى عمل حمام مقعدى أو كمادات لمساعدة انكماش البواسير.

وفى الطب العربى القديم كانت تستخدم قطع مهروسة من ثمار البادنجان كأقماع للشرج لمعالجة البواسير لتأثيرها القابض.

جاء فى الطب النبوى للإمام محمد الذهبى : «الأسود منه يولد السوداء، وسحق أقماعه نافع للبواسير، وإصلاحه قليه فى الدهن ، وأبيضه صالح للغذاء».

* العلاج بالسفرجل :

عن أنس مرفوعاً: «كلوا السفرجل على الريق» وقال طلحة: «دفع رسول الله ﷺ إلى وقال: «دونكما فإنها تجم الفؤاد» رواه ابن ماجة ، وعنه صلى الله عليه وسلم: «كلوا السفرجل فإنه يجلو عن الفؤاد وما بعث الله نبياً من الأنبياء إلا وأطعمه من سفرجل الجنة فزيد فى قوته قوة أربعين رجلاً».

وعنه : «أطعموا حبالكم السفرجل فإنه يجم الفؤاد ويحسن الولد».

يجم الفؤاد أى يريجه ويوسعه، والله تعالى أعلم.

السفرجل غنى بفيتامين (أ)، (ب)، كما أنه غنى بعناصر: الكبريت، والفوسفور، والكالسيوم، والصدوديوم، والبتوتاسيوم، وللسفرجل استخدامات طبية عديدة.

فتحتوى بذور السفرجل على مواد قابضة، وبذلك يمكن استخدام مغلى البذور فى عمل كمادات أو حما مقعدى لمساعدة انكماش البواسير. كما يستخدم بذر السفرجل لعلاج عسر الهضم والتهاب الأمعاء ولعلاج الإسهال الحاد والربو والسعال الديكي .

* البنفسج والملوخيا لعلاج البواسير:

جاء فى الطب النبوى للإمام محمد الذهبى (وأما علاج البواسير) فيأخذ شراب البنفسج بالماء الحار، والتغذى بالملوخيا والخبازى والإسفاناخ، وليعتن بتليين الطبيعة ما أمكن وليهجر الخبز الناشف والمنشفات.

* العلاج الموضعى للبواسير بعسل النحل:

يتميز عسل النحل الخام (غير المغشوش!) بخاصية مطهرة لاحتوائه على مواد قاتلة للجراثيم، ولذا استخدمه «أبقراط» منذ فترة طويلة لعلاج الجروح، وكان ابن سينا يعتبر أن للعسل خاصية الامتصاص، وهذا صحيح تماماً، حيث استخدمه فى معالجة الجروح المتقيحة لامتناس ما بها من إفرازات سامة وكان يستخدمه فى صورة لبخة مجهزة من العسل والدقيق بدون إضافة ماء.

وأثناء الحرب العالمية الثانية ، استخدم الأطباء العسل على نطاق واسع لمعالجة الجروح التى أصابت الجنود، حيث لاحظوا أن الدهان بالعسل ينشط الأنسجة ويؤدى لسرعة الالتئام كما يستخدم العسل كذلك فى حالات البواسير المنجرحه.. وذلك بدهان العسل على شكل مرهم يوضع على الجرح. وقد راجت هذه الطريقة على يد الطبيب الروسى «زاف» والذى وجد أن العسل يفوق قدرة أغلب المراهم فى مساعدة الالتئام.

ويستعمل الأطباء فى روسيا مزيجاً من العسل وزيت كبد الحوت فى علاج الجروح المتقيحة والميته والبواسير المجروحة الملتهبة. وفى المستشفيات الروسية يستعمل بنجاح هذا المرهم التالي:

المكونات :

عسل نحل ٨٠ جراماً

زيت كبد الحوت ٢٠ جراماً.

زيروفورم (موجود بالصيدليات).

التحضير:

يسحق العسل والزيروفورم فى هاون ثم يضاف إليهما زيت كبد الحوت ويقلب المزيج حتى يتجانس .

وهذا المرهم نافع أيضاً فى تخفيف الآلام والإسراع فى التئام الأنسجة فى جميع أنواع الجروح كالقطوعات والكدمات والتسلخات، وكذلك الجروح التى تصيب مرضى السكر، كما أنه يعالج الحروق التى تصيب الجلد . ويسكن آلامها ويحول دون تكون فقاقيع.

*** جرب العلاج المغناطيسى للبواسير !**

العلاج باستخدام مغناطيسات طبية خاصة (magnotherapy) أحد أفرع الطب البديل ويعد صيحة جديدة للتداوى من بعض الأمراض بما فى ذلك البواسير.

إن فكرة المعالجة بالمغناطيسات لها تاريخ طويل وتحتاج لشرح طويل أيضاً.. ولكن نذكر هنا ببساطة أن مد الجسم أو «شحن» الجسم بطاقة مغناطيسية يمكن أن يعين على تحقيق الشفاء، باعتبار أن الطاقة المغناطيسية إحدى القوى الكونية التى تتأثر بها.

وللعلاج المغناطيسي الحديث وسائل وأدوات عديدة، كالأحزمة والوسائد والأربطة إلى آخره.

ولا يجب أن نفهم من ذلك أن العلاج المغناطيسي يحقق المعجزات !! وإنما يمكن اعتباره وسيلة بديلة مساعدة على الشفاء وتخفيف الآلام فى بعض الحالات.

فإذا شئت تجربة هذا العلاج لمساعدة الشفاء من البواسير أو الشرخ الشرجى، فاستعن بالآتى:

تستخدم وسادة مغناطيسية (وسادة خاصة مزودة بأقطاب مغناطيسية بقوة معينة وتقاس القوة بوحدة جاوس).. وذلك أثناء الجلوس لمدة ساعة مرتين يومياً.. ثم تزيد المدة تدريجياً لأربع ساعات على مرتين يومياً.

يثبت قرصان مغناطيسيان بقطبين شماليين على جانبي أسفل العمود الفقرى (على جانبي عظمة العصعص) بمسافة حوالى ٢,٥ بوصة بينهما.. وذلك حتى تخف أعراض الألم والحرقان.

يشرب ماء ممغنط بقطب شمالي ويكون أول كوب على الريق.





وصفات طبيعية لعلاج الإمساك



* احترس من العقاقير الكيماوية المسهّلة !

الإمساك (constipation) كما عرفنا يعد سبباً أساسياً لحدوث مشكلة البواسير ، وربما لحدوث مشكلة الشرخ الشرجى .

ومن الخطأ تماماً أن نلجأ فى علاج هذه المشكلة بتقديم عقاقير كيماوية مسهلة لفترة طويلة، لأن ذلك يجعل الأمعاء تعتاد تدريجياً على تواجدها وعلى تأثيرها للقيام بعملية التبرز، فإذا غابت هذه العقاقير لا يحدث تبرز، وتضعف عملية التبرز الطبيعية.

ولذا فإنه لا بد فى البداية من تجربة الوسائل والوصفات الطبيعية لمقاومة وعلاج الإمساك قبل اللجوء للعقاقير الكيماوية وهذه بعض الوصفات الفعالة.

* الماء الدافئ مع الليمون :

ابدأ صباحك بتناول الماء . ويفضل تناول كوب ماء دافئ مع عصير ليمونة على الريق «لإيقاظ» الأمعاء من نومها و،تنبه حركتها الدودية العامة لدفع الفضلات.

كما يجب تناول الماء على مدار اليوم بمقدار كافٍ لتروية الجسم هذا المقدار يتراوح ما بين ٦-٨ أكواب من الماء يومياً .

ويعد أفضل مؤشر لبيان مدى كفاية الجسم من الماء ملاحظة لون البول، فكلما زاد لونه اصفراراً دل ذلك على حاجة الجسم للماء أما البول الفاتح فيعنى حصول الجسم على التروية الكافية.

* الفواكه المجففة تزيل الإمساك :

من أقوى المليينات الطبيعية الفواكه المجففة مثل القراصيا والتين المجفف والزبيب، فبعد تناول الماء على الريق فى الصباح تناول بضع حبات من القراصيا أو التين لتلين حركة الأمعاء.

* الخوخ المنقوع فى الماء :

انقع ثلاث ثمرات من الخوخ فى الماء ليلية كاملة ثم تناولها فى الصباح قبل طعام الفطور تشعر برغبة قوية فى التبرز ربما لا تستطيع معها إكمال فطورك !

* تصبِّح بسبع تمرات :

انقع سبع تمرات عجوة ليلية كاملة فى اللبن ثم تناولها فى الصباح على الريق (أو تناول التمر بدون لبن).. تأتيك رغبة قوية للتبرز.

هذه هى إحدى الفوائد الصحية القيمة للتمر والعجوة التى أوصى بتناولها نبينا الكريم ﷺ : قال ﷺ : «من تصبِّح بسبع تمرات عجوة لم يمسه ذلك اليوم سم ولا سحر» .

* عصير الخضراوات الطازجة :

فى المرة القادمة عندما تعانى من الإمساك وصعوبة الإخراج جرب تناول عصير من الخضراوات الغنية بالألياف.. ويفضل أن يكون أول ما تتناوله فى الصباح.. فاجعل مكوناته تشتمل على الخضراوات التالية كنماذج للأنواع الغنية بالألياف والمساعدة على انزلاق الفضلات: الجزر، الطماطم، الخيار، الكرفس، جذور الفجل، الكرنب، البنجر.

ولاحظ أن هذا العصير يعد كنزاً غنياً بالفيتامينات والمعادن الهامة.

* لايفوتك تناول طبق السلطة الخضراء :

طالما هناك طبق سلطة خضراء على المائدة فإن الإمساك لا يقدر عادة على أن يشق طريقه إلى أهل المنزل ! استعن دائماً فى إعداد هذا الطبق بالخضراوات الورقية مثل الجرجير، والخس ، والبقدونس .. بالإضافة لكرنب السلطة الأحمر الغنى بالألياف .

* أكثر من تناول المشروبات العشبية :

بالإضافة لضرورة الاهتمام بتناول قدر وفير من الماء يومياً لمقاومة الإمساك، يشرب الماء كذلك من خلال تناول مشروبات عشبية مساعدة على تليين حركة الأمعاء ، وخاصة إذا ما أخذت فى الصباح على الريق.. وهذه مثل مشروب الينسون، ومغلى الحلبة.

* خذ كوب زبادى مع ملعقة ردة :

إذا كنت تعاني من الإمساك بصورة مزمنة أو متكررة فجرب تناول الردة مع الزبادى. إن تناول كوب زبادى مع ملعقة ردة قبل الوجبات يقاوم حدوث الإمساك بشكل فعال.. فضلاً عن أن هذه الوجبة تحد من الشهية وتساعد فى إنقاص الوزن.

* استبدل الخبز الأبيض بالأسمر:

إذا كنت من هواة الوجبات السريعة والحديثة أو تميل لتناول الخبز الفينو أو الشامى أو الكايزر وتعانى من الإمساك فلا بد أن تصحح هذا السلوك الغذائى بتناول الخبز والمخبوزات من الدقيق الكامل (الخبز البلدى الأسمر أو خبز السن) لأن النخالة «الردة» المتوفرة بهذه المخبوزات تعمل كملين طبيعى للأمعاء.

* كل حبوباً جافة بقشرها :

كما تعتبر الحبوب الجافة الكاملة، أى المحتفظة بقشرها، من المصادر الغنية بالألياف مثل: الفاصوليا الناشفة، واللوبيا، والعدس والحلبة والذرة والحمص.

فتناول كوباً من الحمص الشامى ، أو ثمرة من الذرة المسلوق، أو طبقاً من الحلبة النباتية لأن ذلك كفيلاً بتليين حركة الأمعاء ومقاومة الإمساك.

* تناول ثمرتين من الجزر :

يعد الجزر من أفضل أنواع الخضراوات المقاومة للإمساك والمساعدة فى دفع كتلة الفضلات لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التى تزيد من كتلة الفضلات ، كما وجد من الدراسات أن تناول الجزر بصورة منتظمة يقلل من القابلية للإصابة بسرطان الأمعاء.

فلكى تتخلص من الإمساك احرص يومياً على تناول جزرتين نيئتين أو تناول عصير الجزر.

كما وجد الباحثون أن تناول الجزر النيئ يقلل من مستوى الكوليستيرول بالدم.

ومن خلال إحدى الدراسات وجد أن تناول ٢٠٠ جرام من الجزر النيئ فى الصباح (حوالى جزرتين ونصف) يقلل من مستوى الكوليستيرول بمقدار ١١٪ .

ولأن الجزر، وبخاصة الجزر الأصفر، يحتوى على مادة بيتا كاروتين والذى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) فهو غذاء جيد لتقوية النظر والحفاظ على سلامة الجلد.

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا كذلك أن فرصة الإصابة بسرطان الرئة تقل بين المدخنين الذين يعتادون على تناول الجزر، ومن أسباب ذلك احتواؤه على نسبة مرتفعة من البيتا كاروتين أحد أهم مضادات الأكسدة.

* تناول عسل النحل بانتظام :

يفيد تناول عسل النحل بصورة منتظمة فى مقاومة الشكوى من الإمساك، وخاصة عند كبار السن، حيث يعمل على تقوية انقباضات الأمعاء الضعيفة، كما يفيد كذلك فى مقاومة الإمساك المصاحب لحالات القولون العصبى، ويفضل تناوله فى هذه الحالات مذاًباً فى ماء دافئ أو فى لبن دافئ.

* العسل يقيك من البواسير أثناء الحمل:

إن الحوامل تزيد قابليتهن بصفة خاصة للإصابة بالبواسير، كما ذكرنا.. وعسل النحل يمكن أن يقاوم حدوث هذه المشكلة أثناء الحمل، وذلك فضلاً عن قيمته الغذائية العالية التى تمد جسم الحامل بمغذيات ضرورية طوال فترة الحمل مما يحميها من التعب والإجهاد.

إن تناول عسل النحل بمقدار ملعقة كبيرة بمعدل مرتين أو ثلاث مرات يومياً يساعد على تحسين وظائف الجهاز الهضمى ، وتقوية حركة الأمعاء، وتجنب الإمساك، وبالإضافة لذلك ينصح بعمل الآتى:

- تناول كوب ماء أو أكثر على الريق عقب الاستيقاظ من النوم.

- الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.

- المواظبة على المشى يومياً بمعدل لا يقل عن نصف الساعة.

- تناول كوب لبن أو كوب زبادى قبل النوم.

- ضرورة الاهتمام بتناول وجبة الإفطار وعدم إهمالها .

- تجنب تناول المأكولات الدسمة الغنية بالدهون لأنها تتسبب فى عفونة

وزيادة القابلية للإمساك.

* خذ ملعقتي زيت خروع (أو زيت زيتون) :

تناول ملعقتين من زيت الخروع أو زيت الزيتون على الريق يعد علاجاً نافعاً لتسهيل وتليين حركة الأمعاء فى الصباح.

تخلص من الإمساك بالسنامكى :

السنامكى (senna) من الأعشاب المميزة بتأثيرها الملين والمنبه لحركة الأمعاء، فإذا طالَّت بك فترة الإمساك ولم ينجح تنظيم الغذاء فى علاج المشكلة، فتناول شاي (منقوع) السنامكى.. أو الجأ لاستخدام المستحضرات الطبية المحتوية على السنامكى لفترة محددة .

* الراوند لعلاج الإمساك :

الراوند من الأعشاب الطبية المميزة ذات الاستخدامات العديدة. فاستخدام مغلى الراوند بمعدل ١-٢ ملعقة كبيرة من مسحوق الجذور لكل كوب ماء كفيل بالتخلص من الإمساك كما يفيد هذا المغلى فى علاج الدوسنتاريا البكتيرية التى قد تصيب الأمعاء. ومن الطريف أن استخدام كمية أقل من جذور الراوند تساعد فى علاج الإسهال.. كما ينشّط الراوند انقباضات الرحم، ويفيد فى نزول الطمث المتأخر.

* لا تتجاهل نداء الطبيعة:

من أبرز وأهم أسباب الإصابة بالإمساك إهمال الرغبة فى التبرز أى تجاهل نداء الطبيعة، فقد يشعر الشخص بتقلصات بالأمعاء تدعوه للتبرز ولكن لانشغاله بعمل ما (كالحديث أو مشاهدة التلفزيون) يتجاهل هذا النداء، وبعد فترة تزول هذه التقلصات، وبتكرار هذه العملية يتعلم القولون الكسل، ويبقاء البراز لفترة طويلة فى القولون يتم امتصاص كمية أكبر من الماء مما يؤدى لزيادة جفاف البراز وصعوبة إخراجها، وبذلك يتم الدخول فى دائرة مفرغة.

تجاهل نداء الطبيعة

جفاف البراز

إمساك

صعوبة التبرز

* علاج الإمساك بالتدليك :

قبل النهوض من الفراش في الصباح، اعمل تدليكاً لمنطقة البطن بأصابع اليد في اتجاه عقارب الساعة، إن هذا التدليك ينشط حركة الأمعاء ويوقظها من نومها !

* تخلص من الإمساك بالطب الصيني :

الطب الصيني له مدرسته الخاصة، ومن ضمن طرق العلاج المستخدمة العلاج بضغط الأصابع (accupressure) على مواضع خاصة ترتبط بأعضاء خاصة .. وهي نفس فكرة المعالجة بالإبر الصينية ، ولكن في هذه الطريقة يستخدم الضغط بالأصابع بدلاً من الوخز بالإبر.

الطريقة: لتتشتيط حركة الأمعاء وإثارة الرغبة فى التبرز، اضغط بالإصبع على النقطة تحت الشفة السفلى فى منتصف الذقن لمدة ٣-٥ دقائق.

ابدأ بعمل تدليك خفيف ثم ابدأ الضغط ثم كرره مرة أخرى.

* الحركة تنشط عمل الأمعاء :

لا تتوقع التمتع بطبيعة إخراج جيدة إذا كنت لا تتحرك بما فيه الكفاية فمثلما تحتاج عملية التبرز إلى توفير الألياف والماء والسوائل، فإنها تحتاج كذلك للنشاط والحركة والمشى أو ممارسة الرياضة لكى تتم بصورة أكثر سهولة ويسر.

تأمل هذين الوضعين المعكوسين:

- المريض الملازم للفراش يعانى من إمساك .

- لاعبو المارثون تظهر بينهم الشكوى من إسهال.

نستنتج من ذلك أن هناك ارتباطاً قوياً بين درجة النشاط البدنى ووظائف القولون، فلكى تنتظم أمعاؤك فى العمل يجب أن تحظى ببعض التنشيط من خلال الأنشطة العادية كالمشى.. أو ممارسة الرياضات الخفيفة، أما حالة الكسل أو الرقود الاضطرارى فى الفراش فتصيب الأمعاء بحالة من الوخم.

* اجعل من عملية التبرز عادة يومية :

مثلما يجب الاعتياد على النوم فى مواعيد ثابتة أو شبه ثابتة لتحفيز المخ على بدء عملية النوم، فإنه لا بد كذلك من الاعتياد على القيام بالتبرز فى مواعيد شبه ثابتة لحث الأمعاء على القيام بعملها فى ميعاد شبه ثابتة لحث الأمعاء على القيام بعملها فى تفريغ الفضلات.

فاجعل من عملية التبرز عادة يومية تتم فى ميعاد شبه ثابت مثل بعد تناول وجبة الفطور.

* كن متوافقاً مع ساعتك البيولوجية :

لعل أهم وقت فى اليوم تنتبه فيه لأمعائك يكون فى فترة الصباح عقب الاستيقاظ من النوم.

فمغادرة الفراش فى الصباح عادة ما تكون مصحوبة برسائل إيقاظ لعضلات القولون.. فتبدأ سلسلة من الانقباضات والحركات تعرف بالحركة الدودية العامة أو الكلية والتي تسوق وتحرك الفضلات خلال القولون فى اتجاه المستقيم أو مخزون الفضلات (كما يتضح من الشكل التالى). وعند بعض الناس يكون هذا التحريك قوياً حيث يمتلئ المستقيم بالفضلات وتظهر رغبة قوية فى إخراجها، مما يجعلهم يتبرزون عقب الاستيقاظ من النوم مباشرة.

أما عند آخرين كثيرين فإن تأثير الاستيقاظ على القولون يكون ليس بهذه القوة ، ولذا فإن عليهم الانتظار قليلاً لتقوية الرغبة فى التبرز بتناول طعام الإفطار أو بالتمشية بين الحجرات.

والآن دعنا نتحدث عن أهمية هذا «الروتين الصباحى».. فالاعتياد على تلبية نداء الطبيعة، سواء قبل أو بعد الإفطار، من أهم ما يضمن انتظام عملية الإخراج ومقاومة حدوث إمساك.

أما إذا حدث تراخ فى تلبية هذا النداء البيولوجى لسبب ما، كالأشغال أو الاستعجال مثلاً، فإن النداء يخفت.. ويغيب لساعات بل ربما ليوم كامل.



فلكى تحتفظ بحالة معوية سليمة، لابد أن تلتزم بنظام معتاد للإخراج وتلبية سريعة لنداء الطبيعة، ولاحظ أن هذا التنظيم

يساعد على خروج البراز بمظهر سليم صحى حيث يكون متماسكاً ليناً.

وصفات طبيعية لتقوية الأوردة الضعيفة



* العلاجات الدوائية التقليدية :

إن ضعف جدران الأوردة سبب مهم وأساسى وراء حدوث البواسير ودوالى الساقين أيضاً لأن هذا الضعف يجعل جدار الوريد لا يتحمل ضغط الدم فينتفخ الوريد ويكتظ بالدم ويتعرج فتحدث البواسير أو دوالى الساقين.

ولذا فإنه بالإضافة للعقاقير المستخدمة فى علاج البواسير من الكريمات والأقماع الشرجية التى تهدف لإحداث انكماش لحجم البواسير وتخدير أو تسكين الألم، فإنه فى الحالات الشديدة أو المتكررة يضاف كذلك لهذه العلاجات علاجات أخرى لتقوية جدران الأوردة. وهى نفس العلاجات التى توصف لمقاومة مشكلة دوالى الساقين.

وهذه مثل:

- دافلون (daflon).
- ديوفين (dioven).
- ديوسيد (diosed).
- فينوروتون (venoruton).
- دوكسيوم (doxium).
- ماكسيليز (maxilase).

* العلاجات الغذائية والطبيعية :

وبالإضافة لهذه المستحضرات الكيماوية، فقد اتضح أن هناك أغذية ووسائل طبيعية تعمل على تقوية الأوردة ومقاومة مشكلة حدوث البواسير ودوالى الساقين

* أبو فروة.. علاج للبواسير والدوالي !

لقد اتضح أن ثمار أبو فروة أو الكستنة (chestnuts) تحتوى على مركبات حيوية نشطة (bioactive ingredients) تعمل على تقوية الأوردة الضعيفة.. ومن أبرزها الايسين (aescin) وهو مركب يبنى ويدعم جدران الأوردة.. والروتين (rutin) والذي يدعم ويقوى الشعيرات الدموية.. والمركبان معاً يعملان على تحسين دورة الدم خلال الأوردة.

إذن فتناول ثمار أبو فروة يعد غذاءً نافعاً لضعف الأوردة ومقاومة مشكلة البواسير ودوالي الساقين.

وإذا لم ترحب بتناول الثمار، فيمكنك استخدام المستحضرات الطبية لثمار أو فروة .. من هذه الأنواع أمبولات تحتوى على خلاصة أبو فروة وتستخدم عن طريق الشرب وليس الحقن.. كما يوجد أنواع كثيرة من المراهم تحتوى على المواد الفعالة بثمار أبو فروة.

* الجينكجو يعالج ضعف الأوردة :

جينكجو بيلوبا (ginkgo biloba) هو اسم شجرة عتيقة تسمى كذلك بشجرة كزبرة البئر.. ويعتقد أنها أقدم شجرة لا تزال موجودة حتى الآن وتنتشر بمناطق معينة كالولايات المتحدة .

يستخرج من هذه الشجرة العتيقة مركبات فعالة توجد فى صورة مستحضرات طبية تفيد فى مقاومة أعراض الشيخوخة مثل ضعف السمع، وضعف الدورة الدموية، وتحسين الذاكرة إلى آخره.. كما وجد أن هذه المستحضرات تحسن من وظائف الأوردة ودورة الدم بها. ولذا فإنها تعد من أفضل المواد الطبيعية التى يمكن الجمع فى تناولها مع ثمار أبو فروة للحصول على نتائج جيدة فى تقوية الأوردة.

وتوجد مستحضرات الجينكجو بيلوبا، بأسماء مختلفة مثل :

- جينكو (ginko).

- ج . بيلوبا (g.biloba).

- تاناكان (tanakan) .
- جينكو لايف (ginkolife) .
- برين بور (brain power) .
- فينتارج (vaintarg) .
- تيبونينا فورت (tebonina fort) .

* الموالح.. للأوردة الضعيفة :

من أفضل المغذيات التي تعمل على تقوية جدران الأوردة الضعيفة والشعيرات الدموية فيتامين (ج) .
فلكى تقاوم مشكلة البواسير ودوالى الساقين اهتم بتناول كوب عصير ليمون على الريق.. وكذلك عصائر الموالح الأخرى على مدار اليوم مثل البرتقال والجريب فروت .

* تناول الغذاء الملكى :

الغذاء الملكى (رويال جيلى) أحد منتجات خلية النحل القيمة.. وقد اتضح أن المداومة على تناول هذا الغذاء يعمل على تقوية الأوردة الضعيفة مما يقاوم مشكلة البواسير ودوالى الساقين.
كيف تتناول الغذاء الملكى؟

يمكن تناول الغذاء الملكى فى صورة مفردة أو ممزوجاً بالعسل، أو فى صورة مستحضرات طبية مثل كبسولات الغذاء الملكى.
وتعتبر مستحضرات الغذاء الملكى أقل فعالية من الغذاء الملكى فى صورته الطبيعية .

- يباع الغذاء الملكى غالباً ممزوجاً بالعسل وبنسبة تبلغ عادة ٣ جرامات من الغذاء الملكى لكل ١٢٥ جراماً من العسل ويحتفظ الغذاء الملكى فى هذه الصورة بخصائصه لمدة تصل إلى ١٨ شهراً.. ويعبأ فى زجاجات مغلقة بعلب من الكرتون ، ويجب حفظه بعيداً عن الحرارة.

ويؤخذ الغذاء الملكي بنظم مختلفة، مثل تناوله على دورتين في السنة الواحدة في الخريف وأخرى في الربيع ، وتستغرق كل دورة مدة ٢١ يوماً، وبذلك يؤخذ خلالهما مقدار ٦ جرامات من الغذاء الملكي.

ويفضل أن يؤخذ الغذاء الملكي الممزوج بالعسل كل صباح قبل الإفطار بمقدار ملعقة صغيرة ويترك تحت اللسان ليذوب بهدوء لزيادة درجة امتصاصه.

- تقل جرعة الغذاء الملكي الممزوج بالعسل بالنسبة للأطفال، فتكون الجرعة اليومية في حدود واحد جرام فقط.

- في حالة تناول الغذاء الملكي في صورة مفردة يؤخذ كل صباح قبل الإفطار بمقدار بسيط جداً تحت اللسان ولمدة ٣ أسابيع، ولا يكرر تناوله.

- يجب ملاحظة أن الإفراط في تناول الغذاء الملكي قد يؤدي للتسمم بسبب زيادة تركيز بعض الفيتامينات والهرمونات بالجسم وخاصة فيتامين (د).

* لا تهمل تناول بذر العنب !

في المرة القادمة عندما تتناول عنباً تنبه للفوائد الصحية القيمة لبذر العنب، فلا تهمل تناوله !

إن بذر العنب يحتوى على مركبات فعالة تعمل على تقوية الأوردة الضعيفة.. بل تحتوى كذلك على مضادات للأوكسدة ومضادات للسرطان.

ولذا فقد صار هناك مستحضرات طبية من بذر العنب تؤخذ لهذه الأغراض..

ويعد في الوقت الحالى الزيت المستخرج من بذر العنب من أفضل الزيوت الصحية والذي صار ينافس زيت الزيتون.. وينصح باستخدامه في إعداد الطعام.



متاعب أخرى تؤدي لنزول دم من الشرج



* البواسير ليست السبب الوحيد لنزول الدم !

الإصابة بالبواسير تعد أكثر الأسباب شيوعاً لنزول دم من الشرج. ومن السهل تشخيص وجود البواسير في أغلب الحالات فضلاً عن إمكانية تحسس المصاب لها.

ولكن في أحيان قليلة، وخاصة بين كبار السن، لا بد أن نكثف الاهتمام ببحث مصدر هذا الدم وأن نستثني وجود أسباب أخرى أكثر خطورة، كالأورام السرطانية.

دعنا نوضح هذا الموضوع.

الشرج أكثر المناطق النازفة!

إن ظهور دم يشعر أغلبنا بالفزع خاصة إذا كان نازلاً من داخل الجسم وليس من خارجه، كما في حالة الجروح.

ويعد الشرج أكثر الأماكن أو الفتحات التي ينزل منها دم من داخل الجسم.. بل إن أغلبنا يقوم بإنزال كمية بسيطة غير ملحوظة من الدم من خلال الشرج بصورة طبيعية من خلال عملية التبرز، خاصة المصحوبة بمعاناة.

* أسباب مرضية بسيطة لنزول الدم:

أما الأسباب غير الطبيعية (أو المرضية) الشائعة التي تؤدي لنزول دم من الشرج فأهمها الإصابة بالبواسير ويليها الإصابة بالشرخ الشرجي.

وللتفرقة بين هذه الحالات البسيطة والحالات المرضية الأخرى يجب ملاحظة التالي في حالة البواسير، يكون الدم وارداً من مستوى منخفض أى

من قناة الشرج، ولذا يظهر عادة كدم طازج فاتح اللون، ويرتبط بعملية التبرز بسبب احتكاك البراز بجسم الأوردة المنتفخة المكتظة بالدم، وعادة لا يصحب نزول هذا الدم ألم واضح.. بل أحياناً قد ينزل دون أن يلحظ المريض ذلك.

ونفس الشيء يحدث أيضاً بالنسبة للشرخ الشرجى لكن نزول الدم عادة ما يكون مصحوباً بالألم مصاحباً للتبرز.

ولكن فى حالات مرضية أخرى يكون الدم وارداً من مستوى أعلى من قناة الشرج، ولذا قد لا يظهر كدم طازج حديث، وإنما يظهر غامق اللون إلى حد ما.

وقد يرتبط ذلك بوجود إصابة بسرطان القولون أو المستقيم، وخاصة عند كبار السن، وعادة ما يصاحب نزول الدم وجود شكوى من الإمساك، وقد لا يظهر الدم واضحاً تماماً، ويحتاج الكشف عنه لفحص البراز مجهرياً للكشف عن دم مختبئ (occult blood) .

أو قد يرتبط نزول هذا الدم بمرض آخر من أمراض القولون غير خبيث مثل تقرح القولون (ulcerative colitis) أو مرض كرون، وعادة ما يصحب هاتين الحالتين حدوث إسهال مصحوب بنزول دم.. أو نتيجة الإصابة بمرض تجيب القولون (diverticulosis) حيث تظهر جيوب بالقولون تحتزن بعض الطعام والفضلات وقد يحدث نزف من هذه الجيوب.. أو يكون الدم ناتجاً من وجود زوائد بالقولون.

وبسبب كل هذه الاحتمالات السابقة يجب أن تؤخذ الشكوى من نزول دم من الشرج باهتمام وبحث كافٍ للتوصل إلى مصدر هذا الدم، وذلك بافتراض عدم وجود سبب واضح لهذا الدم، وخاصة بين كبار السن.

ولبحث هذه الحالات عادة ما ينصح الطبيب بفحص البراز للكشف عن دم مختبئ، وقد ينصح بعمل منظار للقولون والمستقيم لرؤية الأنسجة مباشرة ومعرفة مصدر الدم.



متاعب أخرى تؤدي لحكة الشرج



* للحكة .. أسباب كثيرة :

الإصابة بالبواسير تكون مصحوبة أحياناً بحكة بالشرج بسبب خروج إفرازات مخاطية تثير الجلد وتهيجه.

لكن هذه الحكة الشرجية لا تقتصر على الإصابة بالبواسير، فهناك حالات مرضية أخرى تكون مصحوبة بحكة شرجية، مما قد يستلزم التفرقة أحياناً.. وهذه الحالات تشتمل على ما يلي:

* الإصابة بالديدان الدبوسية :

وهي نوع من الديدان الطفيلية الصغيرة التي تصيب الأمعاء الغليظة خاصة بمنطقة الزائدة .. وسميت كذلك لأنها أشبه بالدبابيس الصغيرة (pinworms) وتسمى كذلك بالديدان الخيطية (threadworms).

ومن طبائع هذه الديدان المزعجة أن إناثها تتجه نحو الشرج خاصة في المساء لوضع البيض مما يتسبب في حكة بالشرج وأكلان خاصة في المساء مما يقلق المنام.

وهذه الديدان الصغيرة (الشبيهة بديدان المش) قد يمكن رؤيتها بالبراز أو الكشف عنها باختبار البراز.

والإصابة بها شائعة بين الأطفال على وجه الخصوص، وتنتقل بالطريق البرازي - الفمى (faecal- oral rout) فمثلاً: قد تختبئ البويضات تحت أظفار المصاب عن غسل الشرج أو حكه بسبب إهمال نظافة وترك الأظافر

طويلة.. وقد تقع هذه البويضات فى غذاء شخص سليم أو غذاء المصاب نفسه فتحدث إصابة بالديدان.

وعلاج هذه الطفيليات أمر سهل بتناول أحد العقاقير المهلكة لهذه الديدان.. مع تكرار استخدامه بعد أسبوعين للقضاء على أي ديدان ظهرت مرة أخرى بعد فقس البيض.. كما أن هناك كريمات لتخفيف الحكة حتى يأتى الشفاء وتنظف الأمعاء.

* العدوى الفطرية حول فتحة الشرج :

حدوث عدوى فطرية حول فتحة الشرج أمر يثير الحكة والمضايقة. وتنشط هذه العدوى فى المناخ الحار مع زيادة العرق، وضعف التهوية وخاصة مع ارتداء ملابس داخلية مصنوعة من ألياف صناعية.

وتظهر الإصابة فى صورة وجود احمرار بالجلد وقشور (scaling).

فى هذه الحالة يدهن المكان بأحد الكريمات المضادة للفطريات فيعطى نتائج سريعة جيدة.. مع ضرورة تهوية الشرج كلما سنحت الفرصة بذلك.. ويجب استبدال الملابس الداخلية المصنوعة من ألياف صناعية بأخرى من القطن لتسمح بامتصاص العرق وتهوية الجلد.

* التهاب الجلد حول فتحة الشرج :

وهذا سبب آخر مثير للحكة، حيث يظهر الجلد حول فتحة الشرج محمراً، وتستخدم فى هذه الحالات (eczema) كريمات مضادة لالتهاب الجلد والمحتوية على كورتيزون.

* الحكة المرتبطة بسن اليأس :

أحياناً ترتبط حكة الشرج عند النساء بالتغيرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمث (سن اليأس).

فمع التقدم فى السن، يفقد الجلد جزءاً من مرونته وشدته ونضارته
ويصير أكثر قابلية للتهيج المثير للحكة.

والنساء بوجه خاص يتعرضن لهذه المشكلة خاصة بجلد الشرج وجلد
الفرج بعد بلوغ سن اليأس بسبب توقف إنتاج هرمون الأستروجين.

ولذا قد يثار الجلد ويتهيج بهذه المناطق لأسباب مختلفة.. ولذا فإن حكة
الشرج كثيراً ما تكون مصحوبة بحكة الفرج.

وعلى سبيل المثال قد يؤدي استخدام أنواع قوية من الصابون أو مطهرات
تحتوى على مواد كيميائية قوية إلى تهيج الجلد بهذه المناطق وحدوث حكة
وأكلان كما ينطبق ذلك على استخدام صابون الغسيل (والذى تبقى آثاره
بالملابس الداخلية) وصابون عمل الحمامات الفقاعية (الرغاوى).

وكذلك المواد العطرية المستخدمة لتعطير الفرج مثل البخاخات
والحفاضات المعطرة (الفوط الصحية).

وبذلك يكون العلاج واضحاً وذلك بتجنب أنواع الصابون والكيميائيات
المثيرة للتهيج والحكة، ويمكن استخدام كريمات موضعية مضادة لالتهاب
الجلد ومرطبة له.

* أسباب أخرى لحكة الشرج :

ولا يزال هناك أسباب أخرى لحكة الشرج مثل وجود مرض جلدى
كالصدفية.. أو وجود حساسية زائدة بالجلد.. أو إهمال النظافة .

ومن أهم ما ننصح به عدم الاستجابة للرغبة المتكررة فى حك الشرج أو
المبالغة فى ذلك حتى لا تتحول المسألة إلى حالة جلدية عصبية (neuroder-
matits) حيث يزيد سمك الجلد بسبب الحك المتكرر العنيف مما يزيد
الرغبة فى الحك.. فيزيد سمك الجلد بدرجة أكبر وهكذا.. وبذلك يدخل
المريض فى دائرة مفرغة.

* إرشادات لمقاومة حكة الشرج والوقاية منها :

- المحافظة على نظافة الشرج والجلد المحيط به بالغسل بالماء بعد كل تبرز.. مع تجفيف الجلد ولكن دون مبالغة حتى لا يتهيج .
- تجنب استخدام أنواع الصابون المهيجة للجلد .. وكذلك المطهرات الكيماوية.
- (لاحظ أن الصابون كلما زادت رائحته الجميلة زاد عادة تأثيره المهيج للجلد بسبب كثرة الكيماويات به).
- محاولة تجنب الحك (الهرش) على قدر الإمكان لمنع الدخول فى دائرة مغلقة.
- أخذ حمام ماء دافئ فى المساء يخفف عادة الحكة الليلية.
- اختيار ملابس داخلية تسمح بالتهوية (من القطن أو الكتان) والابتعاد عن استخدام الأنواع المصنوعة من ألياف صناعية.
- وكذلك تخفف هذه الملابس.. فيكفي وضع لباس واحد!
- تتوافر بالصيديات كريمات تحتوى على كورتيزونات خفيفة بدون تذكرة طبية (over the counter) فيمكن استخدامها فى حالة التعذر فى الوصول لطبيب.
- فى حالة استمرار الحكة والأكلان لأكثر من ثلاثة أيام ينبغى استشارة الطبيب.
- وتوقع إجراء فحص للشرج بمعرفة الطبيب فلا داع للهرج !.. وذلك للتوصل إلى سبب الحكة وعلاجه مثل ضرورة استئصال البواسير.



متاعب شرجية أخرى



* ضعف التحكم فى خروج البراز:

للشرج صمام عضلى يخضع لإرادتنا.. إذ يمكننا تلبية الرغبة فى التبرز فى الحال أو تأخيرها.

ولكن قد يحدث أحياناً بسبب مشكلة ما ألا يقفل الشرج بإحكام وتتسرب فضلات منه على غير الرغبة (facal incontinence) وهذا ما يمكن أن يحدث فى الحالات التالية:

- الوطاء فى الشرج (الاتصال الجنسى بين الشواذ أو الانحراف الجنسى فى العلاقات الزوجية).. فمن المتوقع أن يؤدى ذلك إلى إتلاف التحكم العضلى فى غلق الشرج.

- إصابات الشرج والحوض عموماً، كما فى حوادث السيارات.

- إصابات النخاع الشوكى مما يؤدى لغياب السيطرة العصبية، كما فى الحوادث أيضاً.

- العيوب الخلقية بالشرج أو المستقيم .

- تدلى المستقيم.

- ضعف العضلات بحكم التقدم فى السن (العجز والشيخوخة).

- الأورام والالتهابات الشديدة.

- إصابات الولادة.. مثلما قد يحدث عند توسيع فتحة المهبل لمساعدة

الولادة.. أو غير ذلك من جراحات الشرج أو الجراحات القريبة من الشرج.

* العلاج :

- يقدم غذاء للمريض قليل الفضلات (low-residue diet).
- تستخدم عقاقير لتقليل انقباضات الأمعاء (anticholinergic drugs).
- ممارسة تمارين يومية لتقوية عمل الصمام الشرجي.. بالقبض ثم الإرخاء، وهكذا.
- العلاج الحاسم يكون بالتدخل الجراحي لإصلاح عمل الصمام.

* تدلى المستقيم :

وهذا يعنى تدلىّ جزء من المستقيم (الجزء من القولون السابق للشرح) خلال فتحة الشرج، وقد يتدلى المستقيم بأكمله (procidentia) ويكون مصحوباً عادة بفتاء.

تظهر هذه المشكلة بين بعض الأطفال لكنها تكون عادة بسيطة ومحدودة وتزول تلقائياً.. وقد تظهر أيضاً بين الكبار، وتعد العيوب الخلقية بالمستقيم أهم أسبابها.. وربما تساعد كثرة الانفعال والسياح على حدوث هذه المشكلة.

فى هذه الحالات لا بد من تجنب الحزق أو زيادة الضغط داخل البطن.. وإذا لم تتحسن الحالة يكون هناك ضرورة للعلاج الجراحي لإصلاح وضع المستقيم.

* أجسام غريبة داخل المستقيم:

أجسام غريبة كثيرة يمكن أحياناً أن تصل للمستقيم وتحتجز عند وصلة المستقيم بقناة الشرج (anorectal junction) .. وهذه مثل:

- جزء مكسور من ترمومتر أو مبسم حقنة شرجية.

- حصوة أو حصيات مرارية أو بولية.

- أداة لمنع الحمل (كسدادة عنق الرحم) شقت طريقها إلى المستقيم بطريقة ما .

فى هذه الحالات عادة ما يحدث ألم شديد مفاجئ أثناء التبرز وقد ينزل بعض الدم .

والعلاج فى هذه الحالات يكون إما باستخراج الجسم الغريب بالأصابع أو بمنظار المستقيم .. وإذا فشل ذلك يتم التدخل الجراحى .

* كثرة الغازات وصدور الريح والنفخات :

الشرح النشط: الشرح ليس له علاقة بتكوين الغازات والريح والنفخات، فهذه تتكون داخل القولون، لكن الشرح مجرد ممر لها، ولكن جرى العرف بين البعض على الربط بين الشرح وكثرة الغازات والريح فلنبحث هذه الشكوى .. ونحاول علاجها .

* المعدل الطبيعى للنفخات:

كل شىء يرتبط بوظائف الجسم وأدائه له معدل طبيعى نحدد بناء عليه ألا طبيعى مثل معدل قيمة ضغط الدم ومعدل النبض إلى آخره وإخراج الريح والنفخات له معدل يخضع لعملية تولد الغازات بالأمعاء بصورة طبيعية .. والباحثون وجدوا أن أمعاء الإنسان الطبيعى المتوسط تقوم بإخراج حوالى لتر من الغازات يومياً .. أو تقوم بإخراج عدد ١٢ نفخة (الفساء والريح) فى المتوسط يومياً .. (ولا أعرف كيف قاموا بمراقبة وحساب ذلك)!

وبناء على ذلك، فإن إخراج الريح بصورة تبدو زائدة أو متكررة أو غير منضبطة بشكل يثير الحرج وسخط المحيطين لا يعتبر أمراً عادياً وإنما يكون هناك ما يسمى بمشكلة الانتفاخ أو كثرة خروج النفخات (flatulence) .

والنفخة تسمى (flatus) .. ويصاحب هذه الحالة عادة انتفاخ واضح بالبطن وتطبل.

ولأننا نرتبط عادة بالأعضاء والشرح بمشاعر سلبية باعتبارها أعضاء للإخراج، على عكس المخ مثلاً الذى تربطنا به مشاعر إيجابية باعتباره عضواً مفكراً مبتكراً، فإن الفساء وإخراج الريح يشعرا عادة بالحر.. وقد وجد أن القلق المرتبط بحدوث ذلك أمام الآخرين قد يصيب القولون بتوتر ويزيد من مشكلة الانتفاخ وخروج الريح.

* أسباب النفخات الزائدة وعلاجها:

ولكن ما هى أسباب مشكلة الانتفاخ وكثرة تولد الغازات وكثرة صدور النفخات ؟

إن هناك أسباباً كثيرة وراء حدوث هذه الظاهرة أو هذا العرض، وليس المرض ، وهذه مثل:

ابتلاع الهواء:

فنحن نتنفس الهواء، وليس من المفروض أن نبلعه بكمية كبيرة، وإلا أصبنا بانتفاخ فهذا الهواء المبلوع يخرج فى صورة ريح ونفخات وكذلك من خلال القيام بالتجشؤ.

وابتلاع الهواء بكميات كبيرة يحدث من خلال بعض السلوكيات الخاطئة مثل:

- التدخين (شفت دخان السيجارة).
- مضغ اللبان (وخاصة مع عمل بقليلة).
- تناول الطعام بسرعة واستعجال مع فتح الفم.

- شرب السوائل بطريقة الشفط والضم والفتوح والصوت العالي!
- أثناء حركات التنفس السريعة (كأثناء الغضب والتأزم.. أو أثناء ممارسة الرياضة).

- التجشؤ (التكريع) فالتجشؤ سلوك صحى، لأنه يخلص المعدة والمرىء من بعض الهواء المبلوع أو المحتجز.. ولكن المبالغة فى التجشؤ والتلذذ بتكراره قد يؤدى لعكس الغرض منه حيث تزيد فرصة بلع الهواء مع فتح الفم وارتخاء عضلات المعدة مما يؤدى لشفط كمية من الهواء.

فعندما يتكرع المرء (أو المرأة) يجب أن يحرص على إخراج الهواء من فمه ثم قفله مباشرة. ولا يبالغ أو يتلذذ بكثرة التكريع حتى لا يبلع كمية كبيرة من الهواء وحتى لا يصيب من حوله بالقرف.

- المص: مص أى شىء ، سواء كان طعاماً أو إصبغاً أو غير ذلك يتيح فرصة كبيرة لتسلل الهواء من الفم إلى الجهاز الهضمى.. فلا للمص.

* بعض أنواع الأغذية الغنية بالألياف :

وهذه مثل: الحبوب (كاللوييا والفاصوليا الناشفة)، والبقول، والكرنب، والقرنبيط، والنقل والمكسرات مثل الفول السودانى واللب، والبندق، وغير ذلك.

ولكى تقلل من فرصة حدوث انتفاخ وكثرة تولد الغازات يراعى ضرورة نقع الحبوب فى الماء ليلة كاملة قبل طهيها مع ضرورة طهيها طهيًا جيداً.

ويراعى اختيار أنواع من الفول لها قشرة خارجية نحيقة.. أو يؤكل الفول منزوع القشرة.

والقاعدة العامة هي أن تحدد الغذاء الذى يتعبك ويصيبك بانتفاخ وتحد من تناوله.. فلا شئ ينطبق على الجميع .

ولاحظ كذلك أن كثرة تناول المياه الغازية قد ترتبط بالشكوى من الانتفاخ وكثرة الغازات عند بعض الناس وليس كلهم.

* اضطرابات وظيفية وأمراض الأمعاء :

إن أكثر مشكلتين صحييتين يتسببان فى الانتفاخ وكثرة تكون الغازات هما القولون العصبى، وعسر الهضم.. ولا بد فى علاجهما من تصحيح الناحية الغذائية، وتجنب الأطعمة المثيرة للمتابعب، مع ضرورة التأنى فى مضغ وبلع الطعام.

لكن هناك أمراضاً قليلة الحدوث قد تسبب الانتفاخ وكثرة الغازات، مثل:

- مرض القولون التقرحى (ulcerative colitis).
 - مرض كرون (crohn's disease).
 - مرض التجيب (diverticulosis).
- وهذه الأمراض تحتاج لعلاجات خاصة.

الانتفاخ بعد سن اليأس:

ومن الملاحظ كذلك أن الشكوى من الانتفاخ وكثرة الغازات تنتشر بين النساء بعد بلوغ سن اليأس.. فهل هناك علاقة بين الأمرين؟

نعم.. إن التغيرات الهرمونية فى مرحلة سن اليأس، والتي تتمثل فى توقف إنتاج هرمون الاستروجين من المبيضين تزيد من القابلية لحدوث الانتفاخ.. ولذا فإن النساء اللاتي تعالج بهرمونات تعويضية تقل بينهن الشكوى من الانتفاخ.

كما أن تقدم المرأة فى السن بصفة عامة يزيد من القابلية لتكون جيوب بالقولون (مرض التجيُّب).. وهذه الجيوب تكون أشبه بالبالونات وتتجمع بداخلها بعض الفضلات والتي تجذب إليها البكتيريا فتؤدى لتخمر الكربوهيدرات وانبعاث غازات بكميات كبيرة تخرج من هذه الجيوب تحت ضغط مرتفع فتكون مسمومة قوية ! (ونفس الشئ قد يحدث أيضاً للرجال المتقدمين فى السن).

ولذا فإنه خلال تلك المرحلة يجب أن تحرص السيدة على تجنب الأغذية المثيرة للانتفاخ وكثرة تكون الغازات، وتقليل فرصة بلع الهواء بالتأنى فى تناول الطعام حتى لا تزيد مشكلة الانتفاخ .

* الحمل والانتفاخ :

وبسبب التغيرات الهرمونية أيضاً بجسم المرأة تزيد فرصة حدوث الانتفاخ وكثرة انبعاث الغازات أثناء فترة الحمل.. وهو ما يستلزم بعض الاحتياطات والتنظيمات الغذائية.

* كيف تقاوم مشكلة الانتفاخ وكثرة الغازات :

قلل من تناول اللحوم وخاصة الدسمة واهتم بتناول الأسماك (ماعدا المقلية) ولحم الدجاج.. فهذه النوعيات من اللحوم البيضاء لا تسبب عادة انتفاخاً على عكس اللحوم الحمراء الدسمة والتي تزيد من فرصة حدوث عفونة بالأمعاء وزيادة تكون الغازات.

- خصص وقتاً لتناول الطعام .. وكُلْ بهدوء واستمتع ومضغ جيد..
وابتعد عن عادة «المرمة والتلقيط».

- إذا كنت تعاني من مشكلة عدم تحمل سكر اللبن فاستبدل اللبن البقرى بلبن الصويا إن أمكن ذلك.

(يرتبط تناول اللبن البقري عند البعض بحدوث انتفاخ شديد وربما إسهال بسبب عدم تحمل أجسامهم لسكر اللبن - اللاكتوز).

- كلما تقدمنا في العمر زادت الفرصة لتكون جيوب صغيرة بالقولون .. وخلال هذه الجيوب تتخمر وتتعض الكربوهيدرات وخاصة السكريات بفعل نشاط البكتيريا .. ولذا يجب الحد من تناول السكريات وكذلك الخمائر .. ولاحظ أن هناك أنواعاً من المخبوزات خالية من الخمائر (yeast- free) مثل المجهزة من دقيق الأرز يمكنك الاعتماد على تناولها.

- يمكنك تخفيف حالة الانتفاخ الطارئة بتناول أحد المستحضرات المحتوية على فحم لامتصاص الغازات .. والتي تباع بالصيدليات بدون تذكرة طبية.

- تذكر أن بعض الأعشاب تفيد في تهدئة القولون المضطرب، وتمنع تولد الغازات المسببة للانتفاخ .. فاحرص على تناول مشروب هذه الأعشاب، أو تناولها مع الطعام .. وهذه مثل : البابونج، والشمر، والنعناع البلدي، والينسون، والشبث ، والمرمية.

- تنبه جيداً للعادات والسلوكيات التي تؤدي لبلع كميات كبيرة من الهواء وتجنبها مثل التدخين، ومضغ اللبان، وشرب الماء بصوت مرتفع إلى آخره.

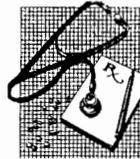
- لاحظ أن التوتر يحفز على حدوث الانتفاخ واضطراب القولون .. فحاول أن تتجنب مصادره واعمل على تخفيفه بالاسترخاء أو بالأنشطة الرياضية أو غير ذلك من الوسائل.

· - الرياضة تقاوم الانتفاخ.. لأنها تشد وتقوى عضلات المعدة والأمعاء.. وبالتالي تقلل من فرصة تراكم الغازات بالبطن كما أن ممارسة الرياضة من ناحية أخرى وسيلة جيدة لمقاومة التوتر.

- تناول الزبادى الطازج المبستر.. فهو يحتوى على بكتيريا مفيدة (لاكتوباسيلاس) تقلل من فرصة حدوث عفونة وتخمير وبالتالي من فرصة حدوث انتفاخ وغازات.

- قلل من تناول الأغذية مثل الشورية الدسمة، والبقول والحبوب، والخضراوات المولدة للغازات (مثل القرنبيط والكرنب)، والنقل والمكسرات، والمياه الغازية.

تمسك دائماً بالبلدى تقل فرصة حدوث الانتفاخ مثل تناول الخيار البلدى، والبيض البلدى، والخبز البلدى.



obeikandi.com

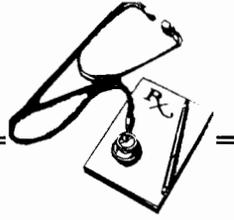
المراجع

المراجع العربية :

- موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل- د/أيمن الحسيني.
- عالج نفسك بالعسل- د / أيمن الحسيني
- معجزات الشفاء بالأعشاب والغذاء- د / أيمن الحسيني.
- متاعب القولون والحموضة- د / أيمن الحسيني.
- تذكرة داود- د / أيمن الحسيني
- الطب النبوي.. للإمام الذهبي تحقيق / مجدي السيد إبراهيم

المراجع الأجنبية :

- *The Merck Manual.*
- *Essential Herbs, James A-Duke.*
- *The Healing Herbs, Castleman.*



٣ مقدمة
٥ ما المقصود بالبواسير ؟
٥ أنواع البواسير
٧ كيف تعلن البواسير عن وجودها ؟
٩ لماذا تحدث الإصابة بالبواسير ؟
١٤ أسباب الشكوى من الإمساك
١٦ كيف يكون علاج الإمساك ؟
٢٠ ما المقصود بالألياف ؟ ولماذا ننصح بتناولها ؟
٢٣ الأغذية الغنية بالألياف
٢٤ دليلك لتناول الألياف
٢٦ هل تعاني من البواسير أم من الشرخ الشرجي ؟
٢٦ ما المقصود بالشرخ الشرجي ؟
٢٧ طرق العلاج
٢٧ وما المقصود بالناصور ؟
٢٨ طرق علاج البواسير
٢٨ العلاجات الدوائية
٢٨ البواسير المتدلية
٢٩ ربط البواسير
٢٩ علاج البواسير بالحقن
٣٠ علاج البواسير بالتثليج
٣٠ العلاج الحرارى لبواسير
٣٠ العلاج الجراحى باستئصال البواسير
٣١ وصفات طبيعية لعلاج البواسير
٣١ عشب بندق الساحرة
٣٤ العلاج بفصوص الثوم

٣٥	العلاج بزيت جنين القمح
٣٥	العلاج بعصارة الصبار
٣٦	العلاج بعصير الباباز
٣٦	العلاج بالتوت الأسود
٣٧	العلاج بأذان الدب
٣٩	العلاج بحب البراغيث
٤٠	التين علاج الإمساك والبواسير
٤٣	العلاج بالرمان
٤٣	العلاج بمغلى البصل
٤٤	العلاج بالباذنجان
٤٤	العلاج بالسفرجل
٤٥	البنفسج والملوخيا لعلاج البواسير
٤٥	العلاج بعسل النحل
٤٦	جربُ العلاج المغناطيسى للبواسير
٤٨	وصفات طبيعية لعلاج الإمساك
٥٧	وصفات طبيعية لتقوية الأوردة الضعيفة
٦١	متاعب أخرى تؤدي لنزول دم من الشرج
٦٣	متاعب أخرى تؤدي لحكة الشرج
٦٣	الإصابة بالديدان الدبوسية
٦٤	العدوى الفطرية حول فتحة الشرج
٦٤	التهاب الجلد حول فتحة الشرج
٦٤	الحكة المرتبطة بسن اليأس
٦٥	أسباب أخرى لحكة الشرج
٦٦	إرشادات لمقاومة حكة الشرج والوقاية منها
٦٧	متاعب شرجية أخرى
٦٧	ضعف التحكم فى خروج البراز
٦٨	تدلى المستقيم
٦٨	أجسام غريبة داخل الشرج
٧٦	المراجع