مقدمة

ثمة أمراض شائعة تستوطن الجسد لفترات طويلة بحيث يصير إيقاع الحياة مرتبطاً بها ، هي أمراض يشبه وجودها في الجسد وجود الحيوان الأليف في المنزل ، الذي عليك أن تهتم به كي لا يغدر بك . غالباً ما تكون هذه الأمراض أليفة ولكنها في لحظة حظٍّ غير مواتية قد تستحيل سرطاناً قاتلاً تماماً كما هي متلازمة (القولون العصبي) ، فقد تعيش معك لسنواتٍ طويلة ولكن إن لم تحسن تسيير الحياة على إيقاعها فقد تستحيل نوعاً خطراً من أنواع السرطان التي تصيب جهازك الهضمي.

بعيداً عن سوء الحظ الذي قد يسوق إلى الموت ، ثمة ما يجب التوقف عنده لدى الحديث عن تلك المتلازمة وهي أعداد المصابين بها . فبحسب إحصاءات قامت بها الجمعية اللبنانية لأمراض الجهاز الهضمي تبلغ نسبة الإصابة بالقولون العصبي 20%، أي بمعدّل شخص واحد من أصل 5 أشخاص وهي نسبة مرتفعة جداً، تمنح معها تلك المتلازمة صفة (الشيوع) . فما هو هذا المرض؟ وما هي أعراضه؟ وكيف يُشَخَّص؟ وماذا عن العلاج؟

لقد أطلق الاطباء على متلازمة القولون العصبي عدة أسماء ، منها : التهاب القولون (Colitis)، التهاب القولون المخاطي (Mucous Colitis)، القولون التشنجي (spastic colon)، القولون العصبي واسماء اخرى ، تعددت الأسماء والمرض واحد ، وأكثر هذه الاسماء استعمالاً وتداولاً بين الناس هو القولون العصبي.

القولون (أو الأمعاء الغليظة) هو جزء من الجهاز الهضمي ، ويمتد من نهاية الأمعاء الدقيقة وحتى فتحة الشرج . يتكون القولون من عدة أجزاء ، ويبدأ بالقولون الصاعد في الجهة اليُمنى من البطن، ومن ثم القولون المُستعرض الموجود في أعلى البطن ويمر للجهة اليسرى من البطن ليتحول للقولون النازل . يتقدم القولون النازل ، ليصل الى المستقيم (Rectum) وهو اخر أجزاء القولون ويتصل بالشرج (Anus) . تتلخص وظيفة القولون في امتصاص المياه واخراج الفضلات الصلبة الى فتحة الشرج ، وهو مسؤول عن عملية الخروج .

يتحرك القولون حسب الجهاز العصبي ، حيث يؤدي الجهاز العصبي الودي (السمبثاوي) الى بطئ حركة الأمعاء ، بينما يؤدي الجهاز العصبي اللاودي (الباراسمبثاوي) الى سرعة حركة الأمعاء .

تكمن وظيفة القولون بامتصاص الماء والأملاح والفيتامينات وإنتاج بعض من الأجسام المضادّة لمقاومة الأمراض البكتيرية ، بالإضافة إلى حفظ ما تبقّى من الطعام لفترات قد تصل إلى أيّام على شكل براز يدفعه إلى خارج الجسم أثناء عمليّة التغوّط ، وهي المرحلةُ الأخيرة من رحلة الطعام عبر الجهاز الهضمي . يتكوّن القولون من عضلات طوليّة ومستعرضة تنقبض لتُحرّك محتويات القولون مُتّجهة الى المستقيم . تعمل العضلات المحيطة بالمعدة والأمعاء الغليظة والدقيقة على قيادة الطعام على طول الجهاز الهضميّ دون أيّ تقصير أو خطأ ودون إسراع أو إبطاء ، وذلك حتّى يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة حيث تمتصّ معظم مكوّنات الطعام المفيدة لتدخل إلى مجرى الدم ، وما تبقّى يُكمِل طريقه إلى الأمعاء الغليظة ؛ حيث تمتصّ فيها بعض الأملاح والماء ، وما تبقّى يكون على شكل براز يخرج من المستقيم إلى خارج جسم الإنسان عبر فتحة الشرج أثناء عملية التغوّط .

ان مرض متلازمة القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome) أو متلازمة القولون المتهيج ، هو أحد الأمراض الوظيفية (Functional Disorders) المزمنة والشائعة التي تصيب جهاز الهضم بشكل عام والامعاء الغليظة بشكل خاص . اما الامراض الوظيفية ، فهي الامراض التي تصيب احد الاجهزة او الاعضاء في الجسم ، مما يسبب خلل في عمل هذا العضو دون أي دليل لوجود ضرر لهذا العضو، نتيجة هذا المرض الوظيفي .

ومُتلازمة القولون العصبي هي عبارة عن اعتلال وظيفي شائع يُصيب الجهاز الهضمي بأعراض مثل الانتفاخ ، سوء الهضم والإخراج . تصيب هذه المتلازمة جميع الأعمار ، لكن سنّ بداية ظهور الأعراض يكون غالباً في مرحلة المراهقة أو سن الشباب ، وهي أكثر احتمالاً لدى النساء من الرجال . لا تعد متلازمة القولون العصبي حالة خطيرة ولا مرضاً قائماً بحد ذاته ؛ فهي لا تُحدِث التهاباً أو تغيراً في أنسجة الأمعاء ، ولا تزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم ، على عكس بعض الأمراض المعوية الأخرى ، إنما هي حالة مزمنة ومزعجة جداً للمريض تحتاج إلى عناية على المدى الطويل .

ويعد مرض متلازمة القولون العصبي من أكثر الأمراض الجسدية انتشاراً التي تصيب الجهاز الهضمي والتي تتأثر بالضغوط النفسية ؛ إذ تبلغ نسبة انتشاره عالمياً (11%) ، فهو مرض من أمراض العصر، ويرتبط بالأعصاب اللاإرادية، وهو من أكثر أعضاء الجسم تعرضاً وانعكاساً للتوتر، فهو المترجم الفوري للغة العصبية والنرفزة ، وقد تتزايد هذه الأعراض عند العرب ؛ نظراً لطبيعة الأكل المليء بالدهون، والعادات الغذائية المضطربة .

وبحسب المؤسسة القومية لأمراض الجهاز الهضمي في الولايات المتحدة فإن متلازمة القولون العصبي تصيب من 10 الى 15% من البالغين في الولايات المتحدة ، لكن اقل من 5% منهم قد شُخصوا بالفعل بمتلازمة القولون العصبي بواسطة الأطباء ، كذلك فإن النساء اكثر عرضة للإصابة بمتلازمة القولون العصبي من الرجال، فكل اصابة بمتلازمة القولون العصبي في الرجل يقابلها اصابتين في النساء ، وهي عادة ما تظهر لدى البالغين ما دون سن الـ 45.

الفصل الأول

تشخيص متلازمة القولون العصبي وأسبابها

**أولاً : تشخيص متلازمة القولون العصبي .**

بما انه لا يوجد أي فحص مختبري أو سواه يمكن أن يؤكد تشخيص متلازمة القولون العصبي ، فعلى الأطباء الاعتماد على الأعراض وحدها وهذا يختلف من شخص الى آخر ، ولكن هناك ثلاثة أنواع أساسية ، فقد يكون العارض السائد امساكاً مؤلماً أو قد يكون اسهالاً غير مؤلم ، لكنه مثير للقلق ومتعب ، كما يمكن أن يحدث هذان الاضطرابان في الأمعاء في آن معاً ، ويترافقا مع ألم في البطن . كما قد تتضمن الأعراض الاضافية انتفاخاً في البطن يصحبه اطلاق غازات وحركات غير متوقعة وغير منتظمة في القولون وتختلف من يوم الى آخر ، وبما انه لا يمكن تشخيص الاصابة بمتلازمة القولون العصبي الا من خلال مجموعة من الأعراض فيستخدم الأطباء مقاييس محددة لمساعدتهم**[1]** .

إن القولون العصبي عبارة عن اضطراب وظيفي يصعب اكتشافه عضوياً ، إذ لا يوجد خلل في تركيبته ، ويصعب أيضاً تشخيصه من خلال فحص الدم أو الأشعة السينية (ray-X) ، وعلى الجانب الآخر فإنه يتطلب فحوصات أخرى مثل التنظير (Endoscopy) ، ولهذا فإن عملية تشخيص القولون العصبي تعد مكلفةٌ لاستثنائه من إمكانية وجود أمراض أخرى**[2]** .

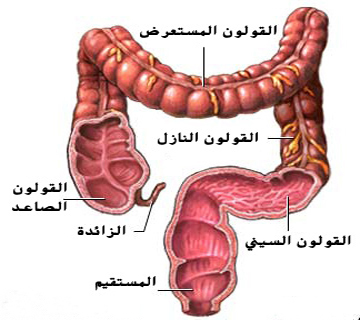
ويأتي القولون العصبي في الترتيب الثاني بعد أمراض الإنفلونزا وأعراض البرد بالنسبة لاستشارة طبيب العائلة أو طبيب الرعاية الأولية، ويشكو كثير من المصابين به بأعراض ليست لها علاقة مباشرة بالجهاز الهضمي، إذ يشكون من مجموعة من الأعراض دون وجود سبب عضوي واضح ، ويؤثر هذا المرض في حياة من يعاني منه بشكل سلبي من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والجنسية**[3]** .

وثمة مثيرات مختلفة للقولون العصبي من أهمها : اختلال الوظيفة الحركية للقولون العصبي ، والإجهاد النفسي ، والغضب ، والضغوط النفسية ، والقلق والاكتئاب ، وبعض العقاقير الطبية ، وأمراض الغدد الصماء ، والاضطرابات العصبية العامة ، والتدخين ، حيث يؤثر التبغ في الجهاز الهضمي ، فمكونات التبغ تصل إلى أعضاء الجهاز الهضمي ، وتمتصها الخلايا والأنسجة ، وخاصة الأمعاء الغليظة ؛ لأن الشخص الذي يعاني من القولون العصبي تكون أمعاؤه حساسة للغاية وبالتالي فإن مكونات التبغ عندما تدخل إلى خلايا الأمعاء الغليظة تُثير حساسيتها، كما يؤثر التبغ في حرقان فم المعدة ، وارتجاع الحمض ، مما يزيد الأمر سوءاً ، ويؤدي هذا للإصابة بقرحة القولون العصبي . ويؤدي التبغ إلى الإصابة بحصوة المرارة ؛ بسبب مادة النيكوتين السامة التي تقلل من فعالية عضلة العصارة أسفل المرارة ، ويؤدي استنشاق النيكوتين إلى انتفاخ البطن ، ويعمل التدخين أيضاً على زيادة حركة المعدة والأمعاء ؛ مما يؤدي إلى الإصابة بالقولون العصبي**[4]** .

لا يوجد أي فحص يؤكّد تشخيص متلازمة القولون العصبي ، ويقوم الطبيب عادة بتشخيص القولون العصبي من خلال أخذ التاريخ المرضي من المريض ومن خلال إجراء فحص سريري واستثناء الأمراض العضوية التي يمكن أن تُشابه متلازمة القولون العصبي من خلال بعض الفحوصات مثل التنظير السيني للقولون، تنظير القولون، التصوير المقطعي المحوسب للبطن والحوض للكشف عن عوامل أخرى مسببة لظهور الأعراض .

في المرحلة الاولى يقوم الطبيب بتقييم طبيعة الشكاوى ، مدة الشكاوى ، الامراض السابقة ، التاريخ الطبي السابق ، الاستخدام الدائم للأدوية ، العادات (النظام الغذائي , التدخين , الشرب , الكحول ، الخ ) . وفي وقت لاحق يخضع المريض لفحص بدني شامل ، وبعد ذلك ، وفقا للمعطيات ، يوصي الطبيب بإجراء الاختبارات المعملية المختلفة ( تعداد الدم ، فحوص الدم الكيميائية ، وظائف الغدة الدرقية ، اختبارات مصلية مختلفة واختبارات البراز) . واعتمادا على نتائج التحقيق الاولي يقرر الطبيب بشان الحاجة الى اجراء اختبارات مساعدة اضافية مثل فحص الحساسية للاكتوز ، التنظير وغير ذلك**[5]** .

ومن المعايير التشخيصية التي ينبني عليها التشخيص، حدوث ألم أو تضايق متكرر في البطن لمدة 3 أيام في الشهر، خلال الأشهر الثلاثة السابقة . الألم أو التضايق يتسم باثنتين من السمات الثلاث الآتية : يخف بعد التبرز، يتغير مع بدايته عدد مرات التبرز المعتاد ، ويتغير مع بدايته شكل أو طبيعة البراز المعتاد**[6]** .



وتصنف متلازمة القولون العصبي حسب نوع قوام البراز المعتاد الى 4 انواع ، وبذلك فإنه يتم اختيار نوع العلاج الاكثر نجاعة وملائمة لتحسين أعراض النوع الخاص بالمريض . اما هذه الانواع فهي :

01 متلازمة القولون العصبي يرافقها امساك (constipation) وتسمى IBS-C : حيث يتميز هذا النوع بقوام براز صلب او متكتل على الاقل ب%25 من المرات ، او قوام براز رخو او مائي حتى %25 من المرات.

02 متلازمة القولون العصبي يرافقها اسهال (diarrhea) وتسمى IBS-D: حيث يتميز هذا النوع بقوام براز رخو او مائي على الاقل ب%25 من المرات ، او قوام براز صلب او متكتل حتى %25 من المرات .

03 متلازمة القولون العصبي - النوع المتنوع (Mixed) ويسمى IBS-M: حيث يتميز هذا النوع بقوام براز صلب او متكتل على الاقل ب%25 من المرات ، او قوام براز رخو او مائي على الاقل %25 من المرات .

04 متلازمة القولون العصبي - النوع الغير مصنف (Unsubtyped) ويسمى IBS-U : حيث يتميز هذا النوع بقوام براز صلب او متكتل حتى %25 من المرات، او قوام براز رخو او مائي حتى %25 من المرات**[7]** .

**ثانياً : أعراض متلازمة القولون العصبي :**

تتناوب ثلاثة أعراض رئيسية هي الألم والإمساك والإسهال ، قد لا تظهر جميعها لدى المريض اضافة الى أعراض أخرى ويمكن تلخيصها في الآتي :

1. [ألم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D9%85) قولوني في البطن ومغص يزول بعد الذهاب للحمام .
2. [الإمساك](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%85%D8%B3%D8%A7%D9%83_(%D8%AF%D8%A7%D8%A1)) المزمن القولوني.
3. [الإسهال](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D8%B3%D9%87%D8%A7%D9%84) المزمن القولوني .
4. الانتفاخ والغازات .
5. اضطراب عادات التغوط ، الرغبة الكاذبة في الذهاب للحمام.
6. قرقرة أمعاء (أصوات تصدر من البطن) .
7. قلق واضطرابات النوم.
8. خفقان وألم في الصدر.
9. التعب والخمول .

وتزيد هذه الأعراض في حالة الضغوط النفسية أو السفر أو حضور المناسبات العامة أو تغير نمط الحياة اليومي**[8]** .

وأوضح باحثون بجامعة شيفيلد البريطانية ، أن الكثير ممن يعانون من متلازمة القولون العصبي لديهم نقص في مستويات فيتامين (D) ، ونشروا نتائج دراستهم في المجلة البريطانية للجهاز الهضمي .

الباحثون أضافوا أن أعراض متلازمة القولون العصبي تتمثل في مزيج من الإسهال والإمساك والانتفاخ والحاجة الملحة لاستخدام المرحاض ، وظهور مخاط أبيض وأصفر في البراز ، والإحساس بعدم خروج البراز بشكل كامل**[9]** .

والأطفال أيضاً يصابون بهذه المتلازمة ، وذلك وفقا لتقرير نشره الموقع الأمريكي (healthline) فإن الطفل المصاب بمتلازمة القولون العصبي يعاني من بعض الأعراض التي تحدث أحياناً بشكل متكرر مثل أن يكون البراز مقطوعا أو أكثر مرونة أو الشعور بفقدان الشهية أو آلام الظهر والانتفاخ ، والإمساك بالتناوب مع الإسهال والشعور أيضاً بالصداع والغثيان . ويشعر الطفل المصاب بالقولون العصبي بالقلق والكآبة وإعياء والصعوبة في التركيز**[10]** .

**ثالثاً : أسباب متلازمة القولون العصبي .**

لم يكتشف الباحثون حتَّى الآن سبباً محدِّداً للإصابة بالقولون العصبي , حيث يعدُّ المرضُ اضطراباً وظيفياً غالباً . على سبيل المثال ، تقول إحدى النظريَّات إنَّ العضلات والأعصاب في الأمعاء تكون حسَّاسةً بشكل مفرط لدى المصابين بالقولون العصبي ، وقد تتقلَّص العضلاتُ أكثر من اللازم في أثناء تناول الوجبة أو بعدَ فترة وجيزة من تناولها ، أو قد تحدث ردَّةُ فعل في الأعصاب عندما تتمدَّد الأمعاء ، ممَّا يسبِّب التشنُّج والإسهال والشعور بالألم ، كما أنَّ العدوى السابقة في القناة الهضمية أو الخلل في إنتاج مادَّة السيروتونين هما من الأسباب المحتملة أيضاً للمرض . وقد يؤدِّي الإجهادُ النفسي أو تناول وجبات كبيرة أو بعض الأدوية والأطعمة إلى إثارة أعراض القولون العصبي**[11]** .

   ولم يتوصل العلم الحديث لمعرفة الأسباب الحقيقية والدقيقة للقولون العصبي على وجه التحديد ، وهناك الكثير من النظريات التي تفسر سبب الإصابة بالقولون العصبي ، ولكن النظرية الأرجح تقول أن القولون كعضو مهم من الجهاز الهضمي قد يكون حساساً للضغط النفسي وبعض أنواع الأطعمة، وعند زيادة هذه العوامل النفسية والغذائية يختلّ عمله مسبباً ما يسمى بمتلازمة القولون العصبي ، وهناك نظريات أخرى تشير إلى أن جهاز المناعة الذي يقوم بحماية الجسم من الجراثيم ربما يكون له تأثير في حالات القولون العصبي .

ان الاضطراب الوظيفي لجدران القولون بالتأكيد له أسباب أدت إليه وبالتالي ظهور أعراض القولون العصبي سواء الجسدية أو النفسية ، وبعد الإصابة بالقولون العصبي قد تخف أعراضه في فترات معينة وتزيد في فترات أخرى ، وما يتحكم بزيادة حدة الأعراض هو التعرض لـ ([مُثيرات القولون العصبي](http://www.3colon3.com/Irritable-Bowel-Stimulants.htm)) ، وهذه المثيرات لا نعني بها الأسباب التي أدت إلى الإصابة بالمرض، وعلى الرغم من أن هذه الأسباب غير واضحة أو مُثبتة علمياً إلا أن أغلبها أسباب بديهية مرتبطة بالأنماط الحياتية المختلفة وطريقة العيش في العصر الحديث ، فمن نظام غذائي خاطئ ومفرط وما رافقه من انتشار الأسمدة الكيميائية والمبيدات الحشرية والسموم إلى الضغوط النفسية المتواترة أو الرفاهية السلبية بعيداً عن الحركة ، كل هذا ينعكس سلباً على الجهاز الهضمي مما يؤدي لحدوث المشاكل المعوية كالتقلصات والانتفاخات وفي النهاية تحدث الإصابة بالقولون العصبي .

وقد أشار أغلبية المختصين والباحثين إلى ان انتشار القولون العصبي في العديد من الدول وخاصة العربية منها خلال العشرين سنة الأخيرة أصبح ملفتاً للنظر وقد يكون من أهم وأكثر أمراض العصر انتشاراً وتواجداً ، وفي دراسة أجريت تبين أن القولون العصبي ينتشر بين السكان بنسبه تصل إلى 40% وهي نسبة مرتفعة خصوصاً أن القولون العصبي في هذه الدول كان نادر الحدوث ، وهذه النسبة إنما حدثت نتيجة لتغير أنماط الحياة وانتشار الرفاهية المفرطة وقلة الحركة والنظام الغذائي السيئ وانتشار مطاعم ما بات يُعرف بالوجبات السريعة وتقلبات المزاج والتوتر العصبي والنفسي وكثير من الأسباب كلها أدت إلى توسع رقعة انتشار مرض القولون العصبي**[12]** .

ومن خلال ما سبق يمكن تلخيص ابرز أسباب انتشار مرض متلازمة القولون العصبي إلى الآتي :

1. **سوء استخدام الغذاء :** الإفراط في تناول الغذاء وعدم تنظيم أوقاته وإهمال وجبة الإفطار وجعل وجبة العشاء وجبة رئيسية ، وتناول الوجبات الدسمة في أوقات غير مناسبة ، وانتشار وجبات المطاعم السريعة والتسابق على تناولها والاستخدام الجنوني للمشروبات الغازية والمنبهات مثل القهوة والشاي ، كل هذه أسباب مهمة قد تشكل سبباً رئيسياً ومهماً لحدوث القولون العصبي.
2. **الضغوط النفسية :** الكثير من الدراسات البحثية الحديثة ربطت انتشار هذا المرض بين الأشخاص المعرضين للضغوط النفسية ، فنجد القولون العصبي يكثر بين رجال الأعمال والمضاربين بالأسهم وبين المدرسين والمدرسات ، وبالنتيجة فأن القولون العصبي ينتشر بين أصحاب المهن التي يزيد فيها الضغط والتوتر العصبي كثيراً ، وكذلك فترات الامتحانات وحالات الطلاق أو الوفاة .
3. **زيادة الرفاهية وقلة الحركة :** بسبب تطور الحياة وانتشار وسائل الراحة من سيارات ووسائل نقل حديثة والاعتماد عليها كلياً في التنقل وإهمال الحركة وأهميتها ، كلها عادت بالضرر البالغ وأدت لانتشار القولون العصبي .
4. **العوامل البيئية :** المناطق ذات المناخ السيئ المرتفع الحرارة صيفاً وشديد البرودة شتاءً أضرت كثيراً بالأفراد وحدت من النشاط وقللت من الحركة إلا باعتماد وسائل مريحة يرافقها المكيفات التي شاركت ولو بنسبة ضئيلة في الإصابة بإمراض عديدة من بينها القولون العصبي .
5. **الهرمونات :** بما أن المرأة هي أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة القولون العصبي ، يعتقد الباحثون أن التغيرات الهرمونية تلعب دوراً في تفاقم أعراض هذه المتلازمة ، فقد تجد العديد من النساء أن الأعراض هي الأسوأ خلال أو حول فترات الطمث .
6. ونلاحظ بأن الإصابة بالقولون العصبي كان مرتبطا بحوادث حياتية معينة مر بها هؤلاء المرضى ، وهذه الحوادث قد تكون عاطفية أو عصبية كفقدان حبيب أو موت قريب مثلا ، اضافة الى الإصابة بأمراض معينة أخرى ومن ضمنها النوبات الحادة من التهابات المعدة والأمعاء**[12]** .

الفصل الثاني

علاج متلازمة القولون العصبي

**أولاً : الطرق العلاجية للمتلازمة وامكانية تخفيفها :**

لا يمكن الشفاءُ من الإصابة بمتلازمة القولون العصبي ، ولكن يمكن تقليل الأعراض من خلال إجراء تغييراتٍ في النظام الغذائي وفي نمط الحياة غالباً ؛ حيث إنَّها قد تساعد على تحقيق تحديد وتجنُّب تناول الأطعمة أو المشروبات المُهيِّجة للأعراض ، تعديل كمِّية الألياف الموجودة في النظام الغذائي ، ممارسة الرياضة بانتظام ، وكذلك خفض مستويات الشدَّة النفسيَّة. تُوصَفُ أدويةٌ لأشخاصٍ مصابين بهذه المتلازمة في بعض الأحيان لمعالجة أعراضٍ يُعانون منها بشكلٍ فردي**[11]** .

**و**بما أن الأسباب المؤدية للإصابة بهذه المتلازمة غير واضحة تماماً ، فالعلاج يقوم على التخفيف من الأعراض لكي يتمكن المصاب من عيش حياته بشكل طبيعي قدر الإمكان .

‏في معظم الحالات ، يستطيع المصاب السيطرة على أعراض وعلامات المتلازمة إن كانت بسيطة عن طريق تعلمه كيفية التعامل مع الضغوطات النفسية وإجراء تغييرات على نمط الحياة والنظام الغذائي .



وبالرغم من أن المنظار المعوي يساعد على كشف مسببات عديدة لأمراض الأمعاء ، إلا أن أسباب الشكوى من متلازمة القولون العصبي لا زالت مجهولة ، فبحسب (يوست لانغنهورست) أخصائي أمراض جهاز الهضم في المشفى الجامعي في مدينة (كريفيلد) فإن الاضطرابات تعود لشبكة كاملة من الأسباب، ويفسر الطبيب لانغنهورست ذلك بقوله "تركيبة النبيت الجرثومي المعوي تلعب دوراً رئيسياً ، فالبكتريا المفيدة تكبح أخرى ضارة . إلى جانب ذلك ، تلعب حركة الأمعاء دوراً مهماً ، والمقصود مدى نشاط الأمعاء ، وللعوامل النفسية دور أيضاً ، فكل هذه العوامل تتداخل فيما بينها"**[13]** .

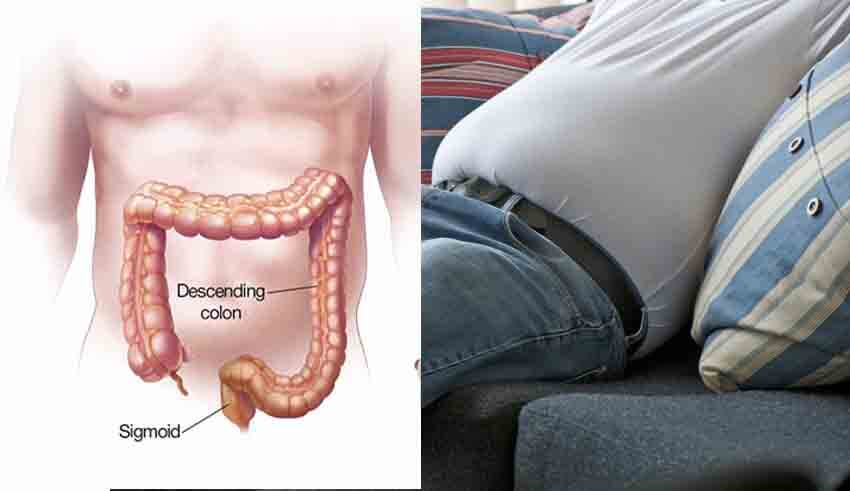
إن معالجة الأمراض الوظيفية في الأمعاء هي مهمة مركبة ومعقدة ، إذ ليست هنالك آلية واحدة مسببة لمتلازمة القولون العصبي ، كذلك أيضاً ليس ثمة دواء سحري واحد .

يرتكز علاج القولون العصبي ، أولا وقبل أي شيء آخر، على علاقة علاجية جيدة بين الطبيب والمريض، تعتمد على تعميق وعي المريض وفهمه لماهية المشكلة وطبيعتها وعلى التطرق إلى المخاوف وبواعث القلق ، مثل الخوف من السرطان.

وقد تم استثمار الكثير من الجهد ولا يزال ، في محاولة لإيجاد دواء يخفف من معاناة مرضى القولون العصبي ويخفف من أعراض القولون العصبي ، دون تحقيق نجاح حتى الآن**[14]** .

ان علاج القولون العصبي يختلف من مريض إلى آخر، ويعتمد على حدة الحالة وشدتها ، إضافة إلى طبيعة كل إنسان ومقدار تحمله للأعراض . ولذلك فإن الإرشادات والنصائح في متلازمة القولون العصبي تأخذ الحيز الأكبر من العلاج ، ومن أهمها :

1. تناول وجبات الطعام بشكل منتظم ومتوازن وأخذ الوقت الكافي أثناء الأكل.
2. تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف ؛ حيث إن الألياف تساعد على التخلص من الإمساك إلا أنها تزيد من فرصة تكون الغازات والمغص. لذلك فإن أفضل أسلوب للحصول على كميات مناسبة من الألياف هو زيادة كمية الألياف التي تتناولها تدريجياً على مدار أسابيع إلى أن تصل إلى الكمية المناسبة .
3. الإكثار من تناول السوائل وبخاصة في حالة الإمساك.
4. تجنب المنتجات التي تحتوي على اللاكتوز والفركتوز كمنتجات الحليب البقري.
5. تجنّب الشاي والقهوة والكحول والتدخين .
6. تجنّب الضغوط النفسية .
7. ممارسة الرياضة بشكل منتظم .
8. أخذ قدر كاف من النوم أثناء الليل .
9. اختيار الطعام المناسب ، وذلك يختلف من شخص لآخر .
10. تجنب مضغ العلكة أو الشرب عن طريق ماصة لتجنب بلع الهواء وتكون الغازات .



1. وفي حال كانت الأعراض شديدة ومزعجة قد يصرف الطبيب المتخصص بعض الأدوية التي تساعد على تنظيم حركة عضلات الجهاز الهضمي، وأهمها :

* الأدوية المستخدمة لتخفيف الآلام المصاحبة للمتلازمة كآلام البطن أو الانتفاخات والغازات مثل : هايوسايمين (Hyoscyamine) ، وبعض هذه الأدوية يؤخذ بعد استشارة الطبيب مثل ؛ لوبيبروستون (Lubiprostone).
* الألياف الطبيعية المستخلصة من النباتات الطبيعية والتي تساعد على عملية الهضم وتنظيم حركة الأمعاء ، ويحتاج الإنسان العادي إلى تناول ما مقداره 25-35 غم يومياً من هذه الألياف مثل : سيلليوم (Psyllium).
* الأدوية المسهلة التي يصفها الطبيب والتي تنظم حركة القولون في حالات الإمساك الشديد مثل : كولسترامين (Cholestyramine) ، وسوربيتول (Sorbitol) .
* الأدوية القابضة التي تستخدم في حالات الإسهال المتكرر مثل : دايفينوكسيليت (Diphenoxylate) ، ولوبيرمايد (Loperamide).
* الأدوية القابضة مع الأدوية المضادة للقلق التي تستخدم في تخفيف تشنجات المعدة والبطن التي يعد القلق والتوتر أسبابا رئيسية لها وهي فعالة جدا مثل : بوكسيديوم (Poxidium) الذي يجمع بين خواص الكلورديازيبوكسيد (Chlordiazepoxide) المضادة للقلق وخواص الكليدينيوم (Clidinium Bromide ) المضادة للتشنج والإفرازات.
* هناك بعض المرضى لا يستجيبون لهذه العلاجات لأن سبب المرض لديهم نفسي لذلك لا بد من استشارة الطبيب النفسي لوصف الأدوية الخاصة للسيطرة على التوتر أو الأدوية المضادة للاكتئاب النفسي على حسب حالة المريض كمضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (Tricyclic  Antidepressants) ومثبطات استرداد أو استرجاع السيروتونين الانتقائية (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors).
* ان العلاقة بين متلازمة القولون العصبي وحالات الضغط والتوتر من شأنها إتاحة المجال لمساعدة المرضى بواسطة المعالجة الاسترخائية (Relaxation therapy) ، التنويم المغناطيسي (Hypnosis) الطبي ، الارتجاع البيولوجي (Biofeedback) وغيرها.
* إن علاج متلازمة القولون العصبي يعتمد على وجود علاقة جيدة بين الطبيب والمريض ، وعلى تعميق وعي المريض وفهمه لماهية المشكلة وطبيعتها وعلى التطرق إلى المخاوف وبواعث القلق للحد منها**[15]** .

وعلى الرغم من عدم وجود علاج معروف لمتلازمة القولون العصبي ، توجد العديد من العلاجات لتخفيف الأعراض . وتشمل التعديلات الغذائية والأدوية والتدخلات النفسية ، تثقيف المرضى والعلاقة الجيدة بين الطبيب والمريض هي أيضا عوامل مهمة ، وتشمل التدابير الغذائية الفعالة زيادة تناول الألياف القابلة للذوبان . ان متلازمة القولون العصبي ليس لها تأثير مباشر على متوسط العمر المتوقع ومع ذلك فهذا المرض مصدرا للألم المزمن ، والتعب وأعراض أخرى ، ويساهم في التغيب عن العمل . هو اضطراب شائع وآثاره على نوعية الحياة تجعله مرض ذو كلفة اجتماعية عالية . الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب الشديد شائعة في متلازمة القولون العصبي**[16]** .

**ثانياً : بعض الأطعمة والأعشاب التي ينصح بتناولها لمريض القولون :**

تُعدّ الألبان من أحد أفضل أنواع الطعام الّذي يمكن لمريض القولون العصبيّ تناولها ، فمن المعروف أنّ الألبان تحتوي على الخمائر البكتيريّة النافعة التي تُساعد في القضاء على البكتيريا الضّارة في القولون والتي قد تتسبّب في التهاباته ، وكما أنّهُ من المعروف أنّ هذه الخمائر تساعد في عمليّة الهضم وفي تنظيم عمل كل من الأمعاء والقولون .

ويجب على من يُعاني من القولون العصبيّ تناول الخضار وتحديداً تلك الّتي تكون غنيّةً بالألياف والّتي من شأنها أن تُحسّن وتُنظم حركة القولون والأمعاء ، وبالتالي يُقلّل من حدوث الإمساك ويخلّص الجسم من الفضلات.

ويُنصح لمرضى القولون بتناول نخالّة القمح ؛ فهي تُعد مصدراً غنياً جداً بالألياف ، وهي بالتالي تُقلّل من حدوث الإمساك كونها تُنظّم حركة الأمعاء والقولون وبالتالي تُخلّصه أيضاً من تراكمات المواد الدهنيّة في الأمعاء .

ويساعد الشوفان في التخلّص من الدهون أيضاً ، وعدا عن ذلك يساهم الشوفان أيضاً في تهدئة الأعصاب وبالتالي تهدئة القولون .

وهناك بعض الأعشاب التي تساعد في تهدئة القولون وما يُصاحبها من أعراض مثل: البابونج ، والنعناع ، والميراميّة ، والشمر ، والزنجبيل ، والكراوية ؛ فالبابونج يساعد على التقليل من التهابات القولون ، والنّعناع يساعد على تهدئة الأعصاب لما له من رائحة عطريّة جميلة وطعم طيّب ، وهو أيضاً يعمل كطارد للغازات . أمّا الميرامية فإضافةً لكونها تُقلّل من حدوث التهابات القولون والجهاز الهضميّ فهي تعمل كطارد للغازات وكمُسكّن لألم التقلّصات والمغص الناتج عن القولون العصبيّ. ويُساعد الشمر على تنشيط حركة الأمعاء وطرد الغازات ، ويُستخدم الزّنجبيل للمساعدة على التقليل من التهابات القولون ، وهو أيضاً يمنع التقيؤ والشعور بالغثيان بينما تستخدم الكراوية أيضاً كمادّة طاردة للغازات ، إضافةً إلى كونها تُقلّل من التهابات القولون والجهاز الهضميّ**[17]** .

الفصل الثالث

الوقاية من متلازمة القولون العصبي

**أولاً : التعايش مع متلازمة القولون العصبي :**

قد يكون القولون العصبي مرضاً مزمناً ، لكن لا يصعب التعايش معه أو السيطرة عليه ، والقدرة على التعايش معه منوطة بمدى استعداد الشخص لتغيير نمط حياته ولتفهمه لماهيته وتجنبه وتجنب أعراضه ينبغي اتباع إرشادات الطبيب والصيدلي وعدم التردد أبداً باستشارتهم**[17]** .

ينبغي أن يكونَ الشخص المصاب بمتلازمة القولون المتهيِّج  قادراً على العيش حياةً طبيعيَّةً كاملةً ونَشِطةً عندَ استعماله العلاج الطبي والنفسي المناسب ، حيث لا تُشكِّل الإصابةُ بمتلازمة القولون المتهيِّج تهديداً خطيراً للصحة الجسديَّة ، ولا تزيد من فرص حدوث إصابةٍ بالسرطان أو بحالاتٍ صحيَّةٍ أخرى مرتبطة بالأمعاء**[11]** .

ولا يمكن التنبُّؤُ بحدوث متلازمة القولون المتهيِّج ؛ فقد تمضي عدَّة أشهر دون ظهور أيَّة أعراض ، ثمَّ تظهر بعدَ ذلك فجأةً . فقد تكون هذه الحالةُ مؤلمةً ومُنهكة أيضاً، ويمكن أن يكونَ لها تأثيرٌ سلبي في نوعية حياة الشخص وحالته العاطفيَّة أو النفسيَّة ، حيث يُعاني الكثير من الأشخاص المصابين بمتلازمة القولون المتهيِّج من الشعور بالاكتئاب والقلق في إحدى مراحل حياتهم . وينبغي مراجعةُ الطبيب عندما تؤثِّرُ مشاعر الاكتئاب والقلق في حياة الشخص اليومية ، حيث إنَّه من النادر أن تتحسَّن هذه المشاكل دون استعمال علاج ؛ ويمكن للطبيب أن يوصي باستعمال علاجات مثل مضادات الاكتئاب  antidepressants  أو العلاج السلوكي المعرفي cognitive behavioural therapy (CBT) ، والتي قد تساعدُ على التعامل مع متلازمة القولون المتهيِّج ، بالإضافة إلى المعالجة المباشرة للحالة**[18]** .

ان اضطراب القولون العصبي من الأمراض المزمنة التي يتوجب عليك التعايش معها بدلاً من إضاعة وقتك في البحث عن الشفاء منها . ومن أمثلة أساليب التعايش ما يأتي :

1. تناول وجبات منتظمة ومتوازنة وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون .
2. تناول كمية كبيرة من الماء.
3. المداومة على الرياضة فهي تشد العضلات وتحافظ على الوزن وتضبط إيقاع القولون.
4. تناول 6 وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة .
5. تعلم كيف تتعامل مع الإجهاد النفسي والضغوط.
6. تجنب الإمساك باستخدام الملينات المعتمدة على الألياف.
7. زيارة الطبيب في حالات ظهور أعراض أخرى غير المعتادة في حالات اضطراب القولون العصبي .
8. عدم تناول أي عقار إلا بمشورة الطبيب ، والخضوع للفحص الكامل بغرض استبعاد أي أمراض أخرى**[18]** .

**ثانياً : الوقاية من متلازمة القولون العصبي .**

من أهم الأمور التي يجب فعلها لتهدئة القولون العصبي هو تغير نمط الحياة بتغير العادات اليومية الغذائية وغيرها ، حيث أنه تختلف حدة ومدة هذا المرض بحسب العامل المساهم فيه ومن هذه العادات : محاولة الاسترخاء وتفادي عوامل التوتر والقلق قدر المستطاع ، حيث من المهم تخصيص ولو ساعة واحدة على الأقل للاسترخاء والتنفيس عن التوتر والغضب يتم قضاؤها لممارسة الرياضة كالمشي مثلا ، أو مشاهدة فيلم مبهج وغيرها من الأمور التي تساعد على الاسترخاء اضافة الى تجنب المأكولات والمشروبات التي قد تزيد من حدة الأعراض أو محاولة عدم الإكثار منها . عدم أخذ الأدوية على معدة خاوية إلا إذا أوصى الطبيب بذلك ، حيث أن بعض الأدوية تعطي تأثيرها المطلوب قبل الطعام ، الاقلاع عن التدخين والابتعاد عن المشروبات الكحولية ، المحافظة على النظافة الشخصية ، ومحاولة عدم استخدام المراحيض العامة ، تجنب تناول الأطعمة الملوثة ، وأخذ الاحتياطات اللازمة في حال السفر إلى مناطق نائية والتي يكثر فيها الاصابة بالطفيليات .

ان التهاب المعدة والأمعاء قد يقود إلى الإصابة بمتلازمة القولون العصبي ، لذا يجب علاج هذه الالتهابات بسرعة ، وبشكل تام في حال الإصابة بها.  وأشارت أحدث الدراسات والأبحاث عن متلازمة القولون العصبي إلى أن بكتريا الأمعاء تلعب دوراً في تطور الحالة ، كما تبين أن تعديل النظام الغذائي ربما يساعد كثيراً على تخفيف حدة الأعراض . وبالرغم من ذلك ، إلا أن الأبحاث بالغت في إلقاء مسؤولية إثارة الأعراض على تناول أطعمة معينة ، لكن هذه الأطعمة بريئة إلى حد كبير من وجهة نظر العلم ، حتى الآن ، ولا تتسبب في إثارة الأعراض بأكثر من 27 % على أقصى تقدير**[19]** .

ان اضطراب القولون العصبي من الأمراض المزمنة التي يتوجب على الانسان التعايش معها بدلاً من إضاعة الوقت في البحث عن الشفاء منها . قد يكفي البعض أن يعرف أن أعراضه ليست شيئاً خطيراً ، فيرتاح لكون ما يعاني منه هو اضطراب القولون العصبي فقط ، ومن هنا تنبع أهمية التوعية وطمأنة المريض بعد الكشف عليه والتأكد من التشخيص . إذا لم يكن ذلك كافياً ، واستمرت الأعراض بشكل مزعج فيمكن عمل ما يأتي :

* إذا اكتشفت أنك حساس لأصناف معينة من الطعام ، وأنه يسبب لك الإسهال فنبغي عليك تجنب هذه الأطعمة ، أما إن لم تستطع التعرف على الطعام المسبب فيمكن الاستعانة بمتخصص في التغذية لإدخال أنواع محددة تدريجياً في وجبتك ومن ثم دراسة النتائج .
* وجد كثير ممن يعانون من اضطراب القولون العصبي أن قدراً كبيراً من التحسن يطرأ عليهم عند تجنب التدخين ، والقيام بتمرينات رياضية منتظمة مثل المشي ، وتعلم التعامل مع الإجهاد النفسي.
* ضع لنفسك جدولاً على شكل سِجِلٍّ تكتب فيها على مدى شهر ما تفعله من أكل وشرب ونشاط رياضي، وتسجل توقيت ذلك باليوم والساعة ، وكذلك ووقت ومدة أي شعور بالإجهاد النفسي .. إلخ . ذلك قد يفيدك في تحديد الطعام المثير لأعراض اضطراب القولون العصبي ، ومدى تأثير الإجهاد النفسي وفائدة الرياضة لك**[20]** .

وللتغيير في نظام الحياة والتغذية يمكن اتباع بعض النصائح للتخفيف من أعراض القولون العصبيّ ، ومنها ما يأتي :

1. الحرص على تناول وجبات صغيرة متفرقة ؛ حيث إنّ الوجبات الدسمة قد تؤدّي لحدوث الإسهال والتشنجات .
2. الحرص على تناول الأغذية قليلة الدهون والمحتوية على نسبة عالية من الكربوهيدرات مثل الأرز والخضار والفواكه وغيرها .
3. تناول الأغذية المحتوية على الألياف مثل الخضار والفواكه والحبوب للتقليل من الإمساك المصاحب للقولون العصبي .
4. تجنّب الكافيين الموجود في الشاي والقهوة والصودا .
5. شرب 3-4 أكوابٍ من الماء على الأقلّ يوميّاً .
6. الامتناع عن التدخين .
7. محاولة الاسترخاء عن طريق تقليل الضغوط النفسية أو ممارسة التمارين الرياضيّة .
8. الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم .
9. تجنب المشروبات المحتوية على نسبة عالية من المحليّات الصناعيّة .
10. التقليل من شرب الحليب وتناول الجبنة**[21]** .

الخاتمة

من خلال الاطلاع والتعمق في مصادر وموضوعات البحث ، لاحظنا أن متلازمةُ القولون العصبي هي حالةٌ شائعةٌ طويلة الأمد تُصيبُ الجهازَ الهضمي وقد ينجمُ عن الإصابة بها حدوثُ نوباتٍ من المغص المَعِدي stomach cramps أو نفخة (تَطبُّل) bloating  أو إمساك .

وتختلف الأعراضُ باختلاف الأشخاص ، ويكون تأثيرُها في بعضهم أشدَّ من تأثيرها في بعضهم الآخر . تظهر هذه الأعراضُ وتختفي في فتراتٍ تتراوح بين بضعة أيَّام إلى بضعة أشهر في كلِّ مرَّة، ويجري ذلك غالباً في فترات الشِّدَّة النفسيَّة stress أو بعدَ تناول أغذيةٍ مُعيَّنة ، ويجد بعضُ الأشخاص أنَّ بعضَ أعراض متلازمة القولون المتهيِّج قد خفَّت بعدَ الذهاب إلى المرحاض والتبرُّز .

ويُعتَقدُ أنَّ متلازمةَ القولون المتهيِّج تُصيبُ 20% تقريباً من الأشخاص خلال إحدى مراحل حياتهم ، وهي تحدثُ للمرَّة الأولى عندما يتراوح عمرُ الشخص بين 20-30 عاماً عادةً . وتُمثِّل نسبةُ إصابة النساء بهذه الحالة حوالي 66% من الإصابات ، بينما تكون نسبة الرجال حوالي 34% تقريباً ، وتستمرُّ الإصابةُ بهذه الحالة طوالَ الحياة غالباً ، رغم أنَّها قد تتحسَّن خلال سنوات .

ويجب مراجعةُ الطبيب عند الشكِّ بوجود أعراض للإصابة بمتلازمة القولون المتهيِّج ، حتى يتمكَّن من محاولة تحديد السبب . فقد يستطيع الطبيبُ تحديدَ الإصابة بمتلازمة القولون المتهيِّج وفقاً للأعراض التي يُعاني منها الشخص ، إلاَّ أنَّه يمكن أن يكونَ من الضروري إجراء اختباراتٍ دموية لاستبعاد الإصابة بحالاتٍ صحيَّةٍ أخرى .

ووجدنا أنه ما زال السببُ الدقيق للإصابة بمتلازمة القولون المتهيِّج مجهولاً ، ولكنَّ معظمَ الباحثين يعتقدون بأنَّها مرتبطة بازدياد حساسية الأمعاء وبمشاكل هضم الطعام . قد تعني هذه المشاكلُ أنَّ لدى الشخص حساسيَّة أكبر للألم الناجم عن الأمعاء ، وقد يُصاب الشخصُ بالإمساك أو بالإسهال نتيجة مرور الطعام ببطء شديدٍ أو بسرعةٍ كبيرة في الأمعاء ، ويمكن أن تمارسَ العواملُ النفسيَّة ، مثل الشِدَّة النفسيَّة ، دوراً في الإصابة بمتلازمة القولون العصبي .

ومن مجريات البحث وجدنا أنه لا يمكن الشفاءُ من الإصابة بمتلازمة القولون العصبي ، ولكن يمكن تخفيف أو تقليل الأعراض من خلال إجراء تغييراتٍ في النظام الغذائي وفي نمط الحياة غالباً ؛ حيث تم ذكر قسم منها في مواضع سابقة من هذا البحث .

راجين أن نكون قد وفقنا في اظهار هذا البحث بالصورة المرجوة بما يخدم المسيرة العلمية والصحية ، ومن الله التوفيق والسداد .

المصادر

1. د. كريان ج. موريارتي : متلازمة القولون العصبي ، ترجمة : هلا أمان الدين ، دار النشر : مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ، الرياض ، 2013 .
2. ACG: American Collage of Gastroenterology. (2014). Probiotics for the treatment of adult gastrointestinal disorders. Retrieved: http://patients.gi.org/ topics/ probiotics - for - the - treatment - of - adult - gastrointestinal - disorders/ 27. May. 2014
3. وفاء الحشاش : متلازمة القولون العصبي ، الكويت ، مركز تعريب العلوم الصحية ، 2010 .
4. فواز أيوب المومني وسلام لافي عمارين : الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي في ضوء بعض المتغيرات الطبية والديموغرافية ، بحث منشور في المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد 12 ، العدد 3 ، 2016 .
5. كل شيء عن أمراض القولون العصبية ، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، الموقع : <http://www.arrajol.com> .
6. د. سارة ابراهيم العظمة : متلازمة القولون العصبي – الاعراض والعلاج ، اشراف : د. فادية مياس ، كلية الصيدلة ، جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية ، منشور في شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) : الموقع [www.alghad.com](http://www.alghad.com).
7. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) : الموقع [www.tebtime.com](http://www.tebtime.com) .
8. Hulisz D (2004). "The burden of illness of irritable bowel syndrome: current challenges and hope for the future". *J Manag Care Pharm*. **10** .
9. محمد السيد : دراسة بريطانية – مكملات فيتامين (د) لتخفيف أعراض القولون العصبي مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) الموقع : [http://aa.com.tr/ar](%20http://aa.com.tr/ar)
10. الأطفال أيضاً تصاب بالقولون العصبي – الأسباب وطرق العلاج ، مقال منشور في موقع مجلة اليوم السابع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) الموقع : <http://www.youm7.com> .

موسوعة الملك عبدالله بن عبد العزيز للمحتوى الصحي ، منشورة على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) الموقع : <https://www.kaahe.org/health/ar>

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) : الموقع [www.3colon3.com](http://www.3colon3.com) .

دالين صلاحية : البروبيوتيك لعلاج متلازمة القولون العصبي ، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) عام 2015 ، الموقع : <https://ar.wikipedia.org/wiki> .

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، الموقع : [www.webteb.com](http://www.webteb.com) .

د. سارة ابراهيم العظمة : متلازمة القولون العصبي – الاعراض والعلاج ، اشراف : د. فادية مياس ، كلية الصيدلة ، جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية .

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، الموقع : <https://ar.wikipedia.org/wiki> .

1. آلاء صالح : ماذا يأكل مريض القولون العصبي ، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، 17 أبريل 2017 ، الموقع : <http://mawdoo3.com> .
2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، الموقع : <http://marefa.org> .
3. مقال بعنوان : حقائق مهمة يجب أن تعرفوها عن متلازمة القولون العصبي ، منشور على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، الموقع : <http://www.allabout-health.com> .
4. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) الموقع: <https://ar.wikipedia.org/wiki>

Irritable Bowel Syndrome (IBS) / Treatment", NIDDK,2-2015، Retrieved 15-10-2017. Edited.

المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | الموضوع | الصفحات |
| 1 | المقدمة . | 1-3 |
| 2 | الفصل الأول : تشخيص متلازمة القولون العصبي وأسبابها . | 4-11 |
|  | أولاً : تشخيص متلازمة القولون العصبي . | 4-7 |
|  | ثانياً : أعراض متلازمة القولون العصبي . | 7-8 |
|  | ثالثاً : أسباب متلازمة القولون العصبي . | 9-11 |
| 3 | الفصل الثاني : علاج متلازمة القولون العصبي . | 12-17 |
|  | أولا : الطرق العلاجية للمتلازمة وامكانية تخفيفها . | 12-16 |
|  | ثانياً : بعض الأطعمة والأعشاب التي ينصح بتناولها لمريض القولون. | 16-17 |
| 4 | الفصل الثالث : الوقاية من متلازمة القولون العصبي . | 18-21 |
|  | أولاً : التعايش مع متلازمة القولون العصبي . | 18-19 |
|  | ثانياً : الوقاية من متلازمة القولون العصبي . | 19-21 |
| 5 | الخاتمة . | 22-23 |
| 6 | المصادر . | 24-25 |