

لماذا يحدث الألم في المعدة والقولون عند الشعور بالقلق والتوتر؟



«أبو ظبي:» الخليج

لماذا يحدث الألم في المعدة والقولون عند الشعور بالقلق والتوتر؟ يجيب عن هذا التساؤل مجلس الصحة الخليجي الذي أكد أن الدماغ والجهاز الهضمي مرتبطان ببعضهما بعضاً من خلال الأعصاب الموجودة داخل الجهاز الهضمي، ما يسمح ذلك للدماغ والجهاز الهضمي بالتأثير في بعضهما بعضاً من خلال التحكم في وظائف الأمعاء، والصحة النفسية للشخص، والتأثير في الإدراك، والحالة المزاجية

وأوضح أن 70% من الجهاز المناعي يتواجد في المعدة، إضافة إلى أن 90% من هرمون السيروتونين (أحد هرمونات السعادة) يتكون في الجهاز الهضمي من خلال البكتيريا، كما يستجيب الجهاز العصبي (السمبثاوي) لحالات الاجهاد والتوتر، ومنها يتم إفراز هرمون الابينفرين والكورتيزول من الغدة الكظرية والتي تؤثر في عملية الهضم، وعند القلق والتوتر أو الاكتئاب يحصل تأثير مباشر في المعدة والقولون في حركة وانقباضات الجهاز الهضمي ما قد يحفز الشعور بالألم والانتفاخات، أو الغثيان

وأضاف أن المعدة يطلق عليها الدماغ الثاني للإنسان، نظراً لأن جدار الجهاز الهضمي تبطنه طبقتان تضمّان الملايين من الخلايا العصبية التي تربط بين الدماغ والجهاز العصبي المعوي والجهاز العصبي للدماغ المسؤول عن التحكم في عملية الهضم وإفراز الأحماض وغيرها من وظائف المعدة.

وأشار إلى ثلاث سلوكيات غذائية تؤثر في جهازك الهضمي، أولها المضغ الجيد للطعام، ثم تنظيم الوجبات، وآخرها الإكثار من شرب الماء، حيث إن لشرب الماء فوائد جمّة، وتختلف الكميات الموصى بها من شخص لآخر بحسب عوامل عدة، منها: العمر، وعمل التمثيل الغذائي للشخص، وحالته الصحية ونمط حياته.

وأشار الدليل إلى مفاهيم عدة خاطئة عن الجهاز الهضمي، ومن أهمها وأكثرها شيوعاً أن شرب الماء أثناء الأكل يزيد الوزن، وأن القولون العصبي يرتبط بشكل كامل ومباشر بالنظام الغذائي، وأكل الفواكه بعد الوجبات يسبب تأكسدها، حيث إن هذه المفاهيم غير صحيحة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.