

اختلالات القولون..أضرار يمكن مواجهتها»





تحقيق: راندا جرجس

القولون «الأمعاء الغليظة» هو الجزء الذي يصل بين الأمعاء الدقيقة والمستقيم ثم الشرج، ويبلغ طوله نحو المتر ونصف المتر، وتتمثل وظيفته الأساسية في امتصاص الماء والغذاء والأملاح من الطعام المهضوم القادم من الأمعاء الدقيقة، ودفع الفضلات إلى الخارج، للتخلص منها، من خلال تقلصات عضلات الجدار التي تتحكم بها الأعصاب، والهرمونات، واستجابة القولون نفسه لمحتوياته؛ حيث تحتاج هذه العملية إلى تناغم بين تقلصات عضلات الأمعاء الغليظة والمخارج وعضلات الحوض، لتتم بسلاسة ونجاح، لكن هناك العديد من الأمراض التي تُلحق الضرر بالقولون وتخل بوظيفته، وفي السطور القادمة يتحدث الخبراء والاختصاصيون عن أبرز هذه المشكلات وطرق الوقاية والعلاج

يقول د. أبهيناف غوبتا اختصاصي الطب الباطني: إن الإصابة بالتهاب القولون التقرحي لا يوجد لها سبب محدد، لكن ربما تؤدي مجموعة من العوامل الجينية والبيئية والمناعية إلى حدوثه، وتتنوع حدة هذا المرض، ما بين ألم في البطن وإسهال متواصل ونزيف في المستقيم، والرغبة الملحة بالذهاب إلى الحمام، وخسارة الوزن، والتعب، وفقدان الشهية، ويعد البراز الدموي والغثيان والشعور بعدم خروج البراز كاملاً من الأعراض الإضافية الأخرى، وفي حالات أخرى تؤثر علامات معوية أخرى في أجزاء مختلفة من الجسم كالمفاصل أو البشرة أو العيون



د. أبهيناف غوبتا

ويلفت د. غوبتا إلى أن التهاب القولون التقرحي يستهدف الأشخاص في الفئة العمرية بين 15 و30 عاماً، ومع ذلك فقد يُصاب أي شخص بالمرض في أي وقت من الأوقات، ويزداد الخطر عند الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي، لا سيما الأقارب من الدرجة الأولى، وتتنوع أعراض المرض، ما بين المعتدلة التي تشتمل فقر الدم الناجم عن فقدان الدم بشكل

متواصل، وسوء التغذية وخسارة الوزن، والعلامات الحادة كثقب القولون والأورام الخبيثة، ويعد «تضخم القولون السمي» من الأعراض الأخرى المُهددة للحياة؛ حيث يتوسع القولون ويلتهب بشدة

يوضح د.غوبتا أن تشخيص التهاب القولون التقرحي يعتمد على الأعراض التي يعانيها المريض، والفحص البدني، وإجراء الاختبارات الطبية مثل: التنظير السيني أو تنظير القولون، ولتحديد الإصابة تتم إزالة عينة صغيرة من الأنسجة من داخل القولون وفحصها بالمجهر، كما تسهم في استبعاد الأمراض الأخرى التي يمكن أن تترافق مع أعراض متشابهة، مثل داء «كرون» والالتهابات الناجمة عن الأدوية (مثل مضادات الالتهابات غير الستيرويدية) أو أمراض معدية أخرى، ويمكن تحديد مدى انتشار المرض باستخدام اختبارات التصوير كالفحص بالأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي.

يؤكد د.غوبتا أن الأدوية البيولوجية والحبوب الصغيرة تعد من بين أحدث العلاجات المستخدمة لمكافحة التهاب القولون التقرحي؛ حيث إنها تعمل على تعطيل الآليات التي تتسبب في حدوث الالتهاب، إضافة إلى قدرتها على تقليص أعراض المرض، وتؤثر الحبوب الصغيرة التي تُعطى عن طريق الفم في الجهاز المناعي بشكل مختلف، مقارنة بالأدوية البيولوجية.

سرطان القولون

تشير د. كتايون هومايون، اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن سرطان القولون والمستقيم يحتلان المرتبة الثالثة بين أكثر أنواع الأورام الخبيثة انتشاراً في العالم عند الذكور، والمرتبة الثانية عند الإناث، ويبدأ المرض بنمو الخلايا خارج نطاق السيطرة، ويزيد خطر الإصابة من بعد سن الـ45، ويسبب العوامل البيئية والوراثية، والتاريخ الشخصي أو العائلي للأورام الحميدة في الثدي والمبيض الوراثي، ومرض التهاب الأمعاء المزمن، وزيادة التعرض للإشعاع البطني، والتليف الكيسي، وضخامة الأطراف، وزرع الكلى، والسمنة، ومقاومة الأنسولين، وكثرة تناول اللحوم الحمراء والمعالجة، والتدخين، والكحول.



د. كتايون هومايون

وتوضح د. هومايون أن سرطان القولون لا ترافقه أية أعراض واضحة في المراحل المبكرة، ويتم اكتشافه أثناء الفحص الروتيني، وربما يظهر لدى بعض الأشخاص في صورة آلام وانتفاخ في البطن، ونقص الحديد غير المسبب وفقر الدم، وتغير في حركة الأمعاء، الغثيان والقيء، أو عند دخول المريض بشكل طارئ إلى المستشفى، نتيجة انسداد أو ثقب معوي، أو النزف الدموي أو الميلينا.

وتضيف: يُشخص سرطان القولون عن طريق فحص الأنسجة، وأخذ خزعة أثناء الجراحة أو إجراء التنظير الذي يُعد الاختبار الأكثر دقة، كما يفيد التصوير المقطعي للقولون والرنين المغناطيسي في تحديد مدى انتشار المرض، إضافة إلى الفحوص المخبرية مثل: اختبار صورة الدم الكاملة، وتحليل المستضد السرطاني المضغي في المراحل اللاحقة.

وتلفت د.هومايون إلى أن الاستئصال الجراحي يعد الطريقة الأولية للعلاج، ويتم وصف العلاج الكيميائي والإشعاعي المساعد بناء على مدى انتشار الورم، وتشير الدراسات إلى أن حبوب الأسبرين تسهم بتأثير وقائي في تطور الورم

الحميد والسرطان في القولون، ويمكن أن تساعد بعض الإجراءات الوقائية في الحد من خطر الإصابة، مثل: عدم الإكثار من تناول اللحوم الحمراء والمصنعة واللحوم المشوية المتفحمة، وإدراج الخضار ضمن النظام الغذائي، وتناول كميات كافية من الخضراوات الورقية لتزويد الجسم بكمية كافية من حمض الفوليك، وتقليل المأكولات التي تشمل على سعرات حرارية محدودة، وتجنب الإفراط في تناول الكحوليات والتدخين، وإجراء فحوص الكشف عن سرطان القولون وخاصة التنظير.

خطوات التنظيف

تتمثل وظيفة القولون في التخلص من فضلات الطعام والفضلات والجراثيم الضارة والمواد غير الممتصة؛ لذلك يجب الحرص على تنظيفه بشكل مستمر، لتحفيز العضلات على ممارسة وظائفها جيداً، ونمو الفلورا الطبيعية «الجراثيم المفيدة»، والحد من حدوث الآفات الهضمية كالتلبك المعوي، الإمساك، الإسهال، ويشير الخبراء إلى بعض الخطوات التي تسهم في تنظيف القولون، وتتمثل في:

1- تناول الحبوب الكاملة التي تدعم صحة القولون، لأنها تحتوي على نسبة قليلة من الكوليسترول، وغنية بالألياف التي تسهم في تحسين عملية الهضم، وتُعد الفاصوليا والعدس من أفضل البقوليات التي تمنع الإمساك، والبروكلي الذي يُحفز عملية الهضم، ويساعد السبانخ في الحماية من أضرار الأطعمة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف التي تُخلص الجسم من السموم.

2- تلعب الأحماض الدهنية «أوميغا 3» دوراً مهماً في تنظيف جدار الأمعاء من السموم والفضلات، ويُنصح بتناول 2-فاكهة الأفوكادو، والأسماك مرتين أسبوعياً.

3- الحمضيات من العناصر الفاعلة في تنظيف القولون، وخصوصاً الليمون الذي يسهم في تنشيط الجهاز الهضمي -3- عند تناوله صباحاً، ويوصي الخبراء بإضافة عصير الفواكه الطبيعي إلى النظام الغذائي اليومي، لأنه غني بالألياف.

4- يحتوي الشاي الأخضر على مضادات أكسدة تحمي الجسم من السرطان إضافة إلى فوائده للقولون كما يساعد على 4-تنقية الكبد.

5- يحذر الخبراء من تناول الأطعمة الجاهزة التي تحتوي على نسب عالية من الكربوهيدرات، وزيادة المأكولات الغنية -5-الألياف، وشرب الماء بكميات وفيرة من 6 إلى 8 أكواب يومياً، والإقلال من اللحوم الحمراء قدر الإمكان.