

حالة "الأمعاء الكسولة"... ماذا تعرفون عنها؟



تُعرف الأمعاء الكسولة Syndrome Bowel Lazy بأنها بطيئة الحركة مع أعراض إمساك و تحركات أمعاء مزعجة و مؤلمة.

ربما تكون هذه الحالة مزمنة بسبب اختلاف طبيعة الأجساد، و من الممكن أن تكون مؤقتة كأثر جانبي لاستعمال المليينات أو بعض الأدوية، لكن ببعض التغييرات الحياتية و اتباع النظام الغذائي الصحي و الخاص بالحالة، يتم علاج الأمر.

في بعض الحالات الشديدة تتطلب تدخل الطبيب.

الأسباب:

بالحالة الطبيعية، عند تناولك للطعام، تقوم الأعصاب بإرسال إشارات عصبية للجهاز الهضمي لكي يقوم بعدة انقباضات من أجل هضم الطعام و امتصاصه بما تعرف بـ"الحركة الدودية للأمعاء" هذه الحركة تكون

عند بعض الأشخاص غير موجودة أو ضعيفة مم يسبب هذه المشكلة متظاهرة بالإمساك.

حركة الأمعاء يمكن ان تصبح أضعف بسبب:

١- خصائص متعلقة بنمط الأكل

٢- بعض اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العُصابي

٣- متلازمة الأمعاء المتهيجة (IBS) syndrome bowel irritable

٤- أثر جانبي بعد الجراحات بسبب التخدير العام

٥- الاعتماد على المليينات

٦- وربما يكون السبب ضعف في عضلات الأمعاء ، حتى يمكن أن يكون سببا بسيطا كعدم تناول الألياف و الماء بشكل كاف خلال اليوم.

العلاج:

يختلف العلاج باختلاف السبب الأساسي لهذه الحالة، لكن بشكل عام، ينصح بإجراء تغييرات في نمط الغذاء و الحياة للوصول إلى حالة أفضل.

النظام الغذائي:

زيادة الوارد اليومي من الألياف يجعل عملية الهضم أسهل بكثير.

المصادر الجيدة للألياف:

* اللوز و حليب اللوز (بكميات محدودة)

* الخوخ و التين و التفاح و الموز

* الخضار من الفصيلة الصليبية مثل الملفوف (الלהانة) و البروكلي و الخس

* بذور الكتان و بذور اليقطين و بذور عباد الشمس

ومن المهم إضافة كوبين لأربعة أكواب من الماء لروتينك اليومي.

ربما يساعد الحد من تناول منتجات الألبان التي يصعب هضمها ، و الابتعاد عن المخبوزات المبيضة و المعالجة و المحفوظة بشدة. تحتوي الآيس كريم و رقائق البطاطس و الوجبات المجمدة على القليل من الألياف أو لا تحتوي عليها لذلك يجب تجنبها .

إن القهوة تقوم بتجفيف السبيل الهضمي لذلك قد يفيد التخفيف منها أو إيقافها وسيلة لتحقيق التوازن في حركات الأمعاء .

إضافة 3-4 أكواب من الشاي الأخضر ليومك يساعد في إعطاء الأمعاء دفعة لكي تعمل بشكل أفضل.

التمارين الرياضية:

بشكل عام التمارين الرياضية تساعد في الحفاظ على بنية جسد قوية و تنشيط الدورة الدموية فيه بشكل عام و في الجهاز الهضمي بشكل خاص.

انتبه!!

إن استمرت مشكلة الإمساك بالرغم من إجراء تغييرات نمطية في الغذاء والحياة فيجب التحدث للطبيب بشأن الأمر.

كما يجب استشارة الطبيب في حال حدوث إحدى الحالات التالية:

١- وجود دم في البراز

٢- ألم أثناء التبرز

٣- ألم في المستقيم خارج أوقات التبرز

٤- ألم بطني شديد

٥- إسهال شديد جدا مترافق مع حمى و قشعريرة

بشكل عام يجب استشارة الطبيب بشكل تلقائي في حال استمرار الإمساك أو حتى الإسهال لأكثر من أسبوعين بالرغم من التغيرات في نظام الغذاء و الحياة.