

كاتب: زينب أبو سيدو

«المعدة بيت الداء، والحمية أصل كل دواء»، حكمة عربية قالها طبيب العرب، الحارث بن كلدة، شكلت أساسا للطب العربي القديم، والجهاز الهضمي هو المسؤول عن استقبال الطعام وهضمه والاستفادة منه، وإذا صح عمله صح الجسم كله. وخلال لقائنا مع استشاري الباطنية والجهاز الهضمي والمناظير د.أسامة العرادي في مستشفى دار الشفاء أكد ان السبب الرئيسي لآلام البطن في منطقة الشرق الأوسط والخليج هو التهاب المعدة وتقرحاتها، مشيرا الى ان كثيرا من المرضى يعانون عادة من ارتجاع المريء وهو بسبب صعود الاحماض من المعدة اليه بسبب ارتخاء الصمام العلوي للمعدة الذي يربطها بقناة المريء. ونصح د.العرادي القراء بشرب الماء خلال الوجبات أو قبلها وبعدها، موضحا ان الماء يخفف من تركيز الطعام في المعدة، ويساعد على الهضم، وأضاف: المعدة لها قابلية للتمدد والتوسع خلال استقبال الطعام، ويمكن ان تتمدد لتسع الوجبات الكبيرة، وتعتبر السوائل عموما والماء بشكل خاص من أخف المواد، وأقلها تأثيرا في المعدة. وحول حالات فقر الدم، خصوصا عند النساء وعلاقتها بالجهاز الهضمي أو غيره، أوضح ان غالبية حالات فقر الدم عند النساء قبل سن اليأس يكون سببها الدورة الشهرية، اما بعد سن اليأس فأغلب حالات فقر الدم سببه الجهاز الهضمي، ولذلك لابد من العناية والاهتمام بالطعام الصحي والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.. فإلى التفاصيل:

ارتجاع المريء هو صعود الأحماض من المعدة بسبب ارتخاء الصمام العلوي للمعدة

د.العرادي لـ «الانباء»: التهاب المعدة وتقرحاتها سبب آلام البطن



سرطان القولون

نصح د.العرادي القراء فوق الخمسين عاما سواء كانوا ذكورا أو إناثا بفحص القولون لاكتشاف المراحل المبكرة وإزالة الزوائد اللحمية لمنع حدوث سرطان القولون لأنه من أكثر الأورام انتشارا في العالم. كما وأضاف: في أميركا وحدها تقريبا 150 ألف حالة تشخص سنويا ومن هنا تأتي أهمية الاكتشاف المبكر لسرطان القولون وهو يبدأ بزوائد لحمية حميدة، تكبر خلال سنوات الى ان تصبح أوراما. وأكد د.العرادي ان الاكتشاف المبكر لهذه الزوائد، وإنالتها هي السبب الرئيسي لتخفيف سرطان القولون ومنع حدوثه. وعبر عن سعادته بتبني وزارة الصحة حملة الكشف عن سرطان القولون لمعرفة اذا كانت هناك زوائد لحمية حتى تزال عن طريق المنظار، وذلك لمنع حدوث سرطان القولون. وأشار الى ان سرطان القولون لا يعطي أعراضا الا في مرحلة متأخرة فإذا جاء المريض بأعراض كنزيف دم ينزل مع البراز أو آلام في البطن أو انسداد في القولون ستكون هذه مرحلة متأخرة.

الغازات والانتفاخات

أكد د.العرادي على أن المصدر الرئيسي للغازات في جسم الإنسان الطبيعي هو الطعام خاصة تلك التي تحتوي على ألياف تصل إلى القولون دون أن يمتصها الجسم فالقولون بطبيعته مليء بالبكتيريا وهذه تعمل على الأطعمة التي تحتوي على ألياف كثيرة تنتج الغازات ومن المعروف أيضا أن البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا والأفلافل والحمص، تنتج غازات كثيرة لاحتوائها على الألياف أكثر من غيرها. كذلك السبانخ والقرنبيط المصدر الثاني للغازات في الجهاز الهضمي، كما لفت د.العرادي الى بلع الهواء، فالشخص الذي يأكل سريعا يبلع هواء بطريقة لا إراديه، وكذلك مضغ العلكة والتدخين والقلق الذي يجعل الشخص يسحب نفسا طويلا. وأشار د.العرادي الى ان هناك امراضا تؤدي الى غازات وانتفاخات بالبطن منها نقص الخماثر، قائلا: لدينا في الشرق الاوسط نقص الإنزيم الذي يهضم الحليب. من الامراض التي تؤدي الى غازات وانتفاخات ايضا تحسس القمح وما يميزه نقص الخماثر والإنزيمات التي تهضم النشويات والكربوهيدرات، كما أن زيادة البكتيريا في الأمعاء الدقيقة تؤدي ايضا الى غازات وانتفاخات لأنها تنمو بشكل غير طبيعي خاصة عند الذين اجروا عمليات في البطن سابقا.

جرثومة المعدة



أشار د.العرادي الى ان جرثومة المعدة اكتشفت في الثمانينيات وهي سبب رئيسي لتقرحات والتهابات المعدة الإثني عشر، وقبل اكتشافها كان الأطباء يعالجون مرض التقرحات بالأدوية التي تعالج حموضة المعدة، ولكن كثيرا من المرضى تعود التقرحات والتهابات الى ان تم اكتشاف هذه الجرثومة بالثمانينيات. وتبين انه اذا عولج المريض من وجود هذه الجرثومة لا تعود هذه الالتهابات والتقرحات مرة أخرى. وعن أعراضها قال د.العرادي انها آلام بأعلى البطن وانتفاخات وترجيع، وإذا كان هناك مضاعفات يحدث نزيف وإذا لم تعالج من النادر انها تسبب أوراما في المعدة.

وعن وسائل تشخيص جرثومة المعدة أوضح انه اذا كان هناك ألم مزمن، أو سن المريض فوق الخمسة والأربعين عاما، أو اذا كان هناك فقدان للوزن أو فقدان للشهية أو فقر دم، أو ترجيع دم فأفضل طريقة للتشخيص منظار المعدة لمدة خمس دقائق.

اسهال بالتناوب وانتفاخات وغازات، وهذه بحد ذاتها تسبب الآلام. هناك التهابات في البنكرياس تعطي آلاما في أعلى البطن، تأميك عن حصوة المرارة، هناك أسباب أخرى كمشرب الكحول بالنسبة للتهابات البنكرياس منها حادة ومنها مزمنة. هذه هي الأسباب الرئيسية والشائعة لآلام البطن، وهناك أسباب نادرة موجودة لدينا في الخليج كالأكياس في القولون يصاحبها التهابات كمضاعفات لهذه الأكياس. وكذلك أورام الجهاز الهضمي تسبب آلاما في البنكرياس أو المعدة أو القولون.

ما ارتجاع المريء؟ وما أعراضه؟ وكيف يمكن تجنبه؟

● ارتجاع المريء من الأعراض الشائعة الموجودة عند كثير من المرضى وهو عبارة عن صعود الأحماض الموجودة في المعدة الى المريء، فإذا صعدت الأحماض من المعدة عن طريق الصمام الذي يربط المريء بالمعدة، تصعد الأحماض الى المريء بسبب ارتخاء في هذا الصمام، تنتج أعراض ارتجاع المريء والسائل الذي يصعد من المعدة قد يكون الحمض، أو العصارة الصفراوية أيضا.

ارتجاع المريء

أعراض ارتجاع المريء تسبب احساسا بالحرقة في أعلى البطن، وتصعد الى الصدر وأحيانا الى الرقبة. من أعراضه أيضا شعور المريض بوجود سوائل مرة تصل الي تجويف الفم، وينتج عنها آلاما في الصدر وضيق النفس وتغيير الصوت وكحة مزمنة وصعوبة في البلع ويتم التشخيص عن طريق الاستماع الى شكوى المريض.

التغذية تلعب دورا كبيرا في ارتجاع المريء فيجب تجنب الوجبات الدسمة الثقيلة، وتجنب بعض المشروبات الحامضة كعصير البرتقال والليمون والجريب فروت وعصير الطماطم، وعدم شرب القهوة بكثرة.

ايضا عدم التدخين بكثرة وعدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة، وهناك أدوية فعالة جدا لعلاج ارتجاع المريء، وهناك قلة من المرضى يحتاجون الى عمليات جراحية لتقوية مكان الصمام الذي يربط بين المعدة والمريء.



(ريليش كوما)

د.أسامة العرادي استشاري الباطنية والجهاز الهضمي والمناظير

هذا الألم ناتج عن آلام حصى المرارة، يأتي نصف ساعة بعد الطعام ويكون على هيئة مغص ويستمر لمدة ساعات ويحول تدريجيا الا اذا كانت هناك مضاعفات لحصوة المرارة، كالتهاب فيستمر الألم أكثر ويكون في أعلى البطن أو جهة اليمين.

القولون العصبي

اما أمراض القولون العصبي أو متلازمة القولون العصبي فهي جزء مهم من أسباب آلام البطن عادة وتكون في أسفل البطن، أو بشكل كامل أو في جهة اليسار ويصاحبها اضطراب في الخرج، إمساك أو اسهال وأحيانا إمساك مع

فعدما يعرف الطبيب التاريخ المرضي يستطيع تحديد جهة الألم، وإيجاد علاج له. فعندما ننظر إلى أعضاء الجهاز الهضمي، نجد أن هناك الكبد والبنكرياس والمرارة، والمعدة والأمعاء الدقيقة، والأمعاء الغليظة، وهذه كلها تسبب آلاما في بطن المريض.

سبب رئيسي خاصة في الشرق الأوسط، والخليج وجرثومة المعدة من أسباب الرئيسية للتهابات وتقرحات المعدة. المعدة الحساسة ايضا في ظل عدم وجود التهابات وبوجود آلام أعلى البطن عند بعض الأشخاص يكون

الهضم أو أمراض الجهاز الهضمي وهناك أسباب أخرى كتكسر الدم بسبب أجسام مضادة في الجسم، وهذه لها تشخيص معين وتحاليل معينة، والطبيب يطلبها لتحديد سبب فقر الدم. ففحص دمه يحدد نوعية فقر الدم، وبالتالي يكتشف السبب، ويعود إلى تحاليل أخرى لمعرفة أسباب فقر الدم لمعالجته.

آلام البطن

ما الأسباب الرئيسية الشائعة لآلام البطن؟ أسباب آلام البطن كثيرة ومن هنا تأتي أهمية وصف المريض للأعراض،

شرب الماء

مع الوجبات

يخفف من تركيز

الطعام الموجود

بالمعدة ويساعد

على الهضم

المعدة لها قابلية

للتمدد خلال

استقبال الطعام..

والسوائل من أخف

المواد وأقلها تأثيراً

في سطور

د.أسامة العرادي استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد.

حاصل على البورد الأميركي للأمراض الباطنية، والبورد الأميركي للأمراض الجهاز الهضمي والكبد، والبورد العربي للأمراض الباطنية، ولديه زمالة الجمعية الأميركية لمناظير الجهاز الهضمي وزمالة الاتحاد الأميركي لأطباء الجهاز الهضمي، وهو عضو الكلية الأميركية للأمراض الجهاز الهضمي.

وهو كذلك عضو الكلية الأميركية للأمراض الباطنية وعضو



د.أسامة العرادي متحددا للزميلة زينب أبو سيدو



الإحساس بالحرقة في أعلى البطن من أعراض ارتجاع المريء