

مرض القولون العصبي



Texte à venir de la SMMAD sur l'intérêt de la bande dessinée



الجمعية الجزائرية لأمراض الجهاز الهضمي
Société Algérienne d'Hépatogastroentérologie
Algerian Society of Hepatogastroenterology



بدعم من

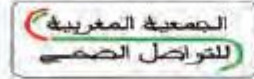


مرض القولون العصبي

كتابة السيناريو والنص : جاكلين ديكلو

رسومات وتلوين : باتريك لارم

www.chepe.fr



نشكر جمعية التواصل الصحي على مجهوداتها الكبيرة لترجمة هذا العمل إلى اللغة العربية



منشورات CHEPE تشكر على مساهمتهم في هذا العمل كل من :

الجمعية المغربية لأمراض الجهاز الهضمي، خاصة الأستاذ عادل الإبراهيمي و الأستاذ محمد العبقري،
اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، المركز الاستشفائي الجامعي الحسن الثاني بفاس- المغرب

الأستاذ توفيق النجار، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي مستشفى شارل نيكول، تونس العاصمة
رئيس الجمعية التونسية لأمراض الجهاز الهضمي

الأستاذ بوسكين تاج الدين، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، المركز الاستشفائي الجامعي
مصطفى، الجزائر العاصمة رئيس الجمعية الجزائرية لأمراض الكبد و الجهاز الهضمي

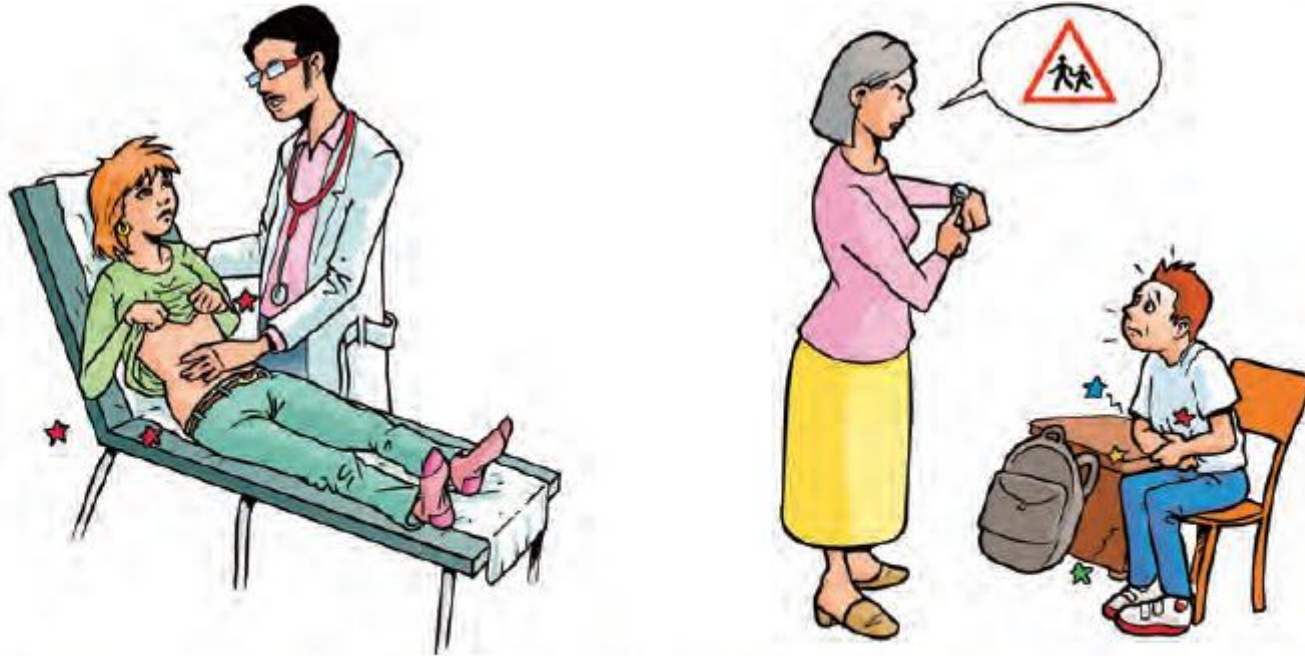
الأستاذ جون مارك سباطي اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي بمستشفى لويس موغيني، كولومب

الدكتور بولين جووي، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي بمستشفى لويس موغيني، كولومب

الدكتور ثيري بيش، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي بمستشفى ال "أرشي" ، نيس

يعاني الكثير من الناس (حوالي 15-20%) اضطرابات هضمية مختلفة: انتفاخ (Ballonnement)، إمساك (Constipation)، إسهال متقطع (Diarrhées intermittentes)، ألم بطني. عندما تكون هذه الاضطرابات متكررة وتستمر على الأقل ستة أشهر، نجمعها تحت اسم "متلازمة القولون العصبي (Syndrome de l'intestin irritable)."

يشكل هذا الداء مرضا حقيقيا، ومشكلا كبيرا أمام الصحة العمومية لما يترتب عليه من غياب عن العمل والمدرسة وكذلك لما يتطلبه من مصاريف مهمة سواء المتعلقة بأيام العمل الضائعة أو المتعلقة بالمعاينة والتحاليل الطبية.



غالبا لا يتحدث الأشخاص المصابون بهذا المرض عن مرضهم وحتى إن فعلوا فهم يحسون بسوء فهم حالتهم من طرف الأشخاص المقربين وهو ما يضاعف من معاناتهم. إن معرفة هذا الداء يمكن أن تساعدنا في فهم كثير من الأمور، وخاصة تحسين نظرة الآخرين لهؤلاء المرضى. في حقيقة الأمر، فإن هذه المتلازمة ليست خطيرة في ذاتها. و لحد الآن، لا يوجد علاج خاص بهذا المرض، وإنما يتوفر الأطباء على مجموعة من الأدوية لعلاج الأعراض (فقط)، يتم اقتراحها للمرضى حسب الحالات.



ولمعرفة المرض جيدا ، لابد بداية من التعريف به على نطاق واسع سواء بين الأشخاص الذين يهتمهم الأمر أو المجتمع المحيط بهم ، حيث انه من المهم الحديث بجرأة عن هذا المرض وتحسيس الطبيب المعالج .

إذا كانت آليات هذا المرض غير واضحة لحد الآن ،فان بعض الملاحظات قد مكنت من فهم العلاقة الموجودة بين جهاز تعصيب القولون (système d'innervation de l'intestin)، والجهاز العصبي المركزي (le système nerveux central) ووجود الاضطرابات الهضمية.

تتقدم الأغذية في القولون بفضل حركية (motricité) هذا الأخير : وهي عبارة عن حركات ميكانيكية لإرادية، يتحكم فيها الجهاز العصبي المستقل (le système nerveux autonome) . بطى هذه الحركات يؤدي إلى الإمساك ، و بالعكس يؤدي تسارعها إلى الإسهال.

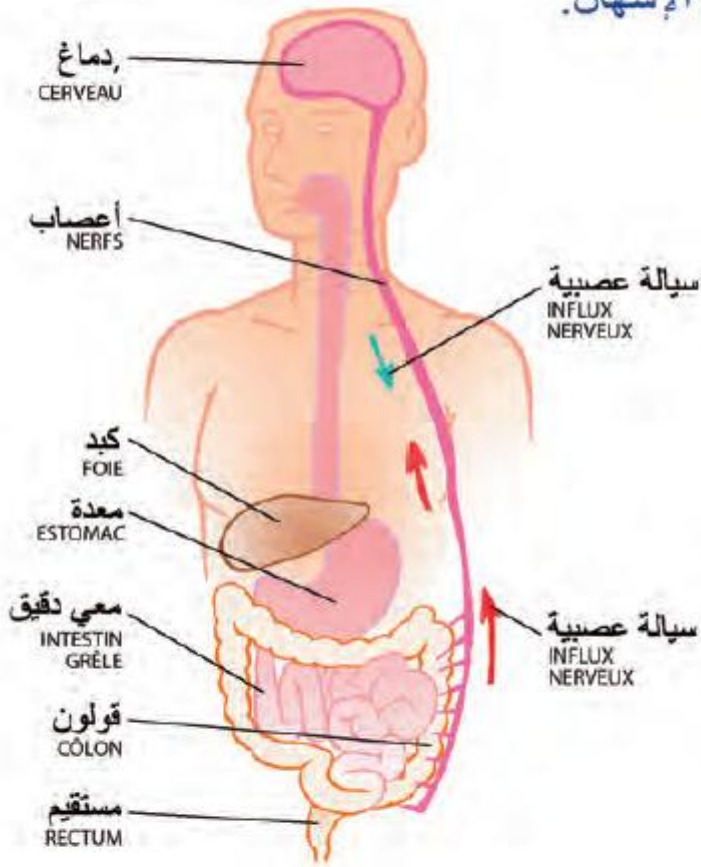
في بعض الأحيان ، يمكن لمتلازمة القولون العصبي أن تظهر بعد التهاب المعدة والأمعاء (une gastro-entérite) ، وهنا يبرز دور النبيت الجرثومي المعوي (flore intestinale) في ذلك.

من جهة أخرى معروف دور الإجهاد و التوتر في حدوث الاضطرابات الهضمية : آلام البطن، الإسهال الانفعالي، القلق عند مواجهة بعض المواقف كالامتحان مثلا.

هذه العناصر تفسر جزءا من الآليات المعقدة

المتدخلة في متلازمة القولون العصبي. حيث يبدو،

في الغالب، وجود حساسية مفرطة للأمعاء التي ،على ما يبدو، تتوفر على أعصاب سطحية بشكل يجعلها تتأبها نوبات غضب مسببة آلام واضطرابات.



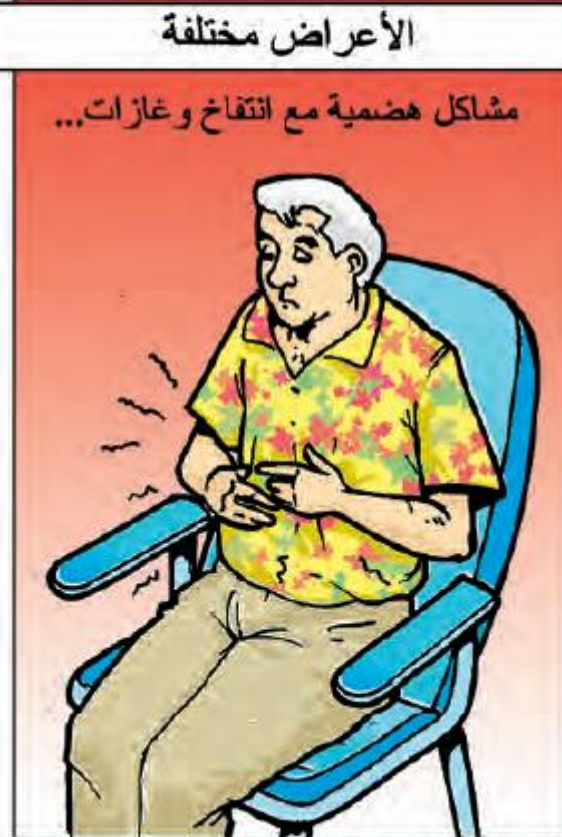
الهدف من هذه الوثيقة هو المساعدة على الاعتراف بهذا المشكل كمرض حقيقي وذلك من أجل معرفته معرفة جيدة وبالتالي المساهمة في تطوير البحث والاعتناء و التكفل بالأشخاص الذين يعانون منه. إن الجلوس إلى الأشخاص المعنيين لتفسير وشرح ما يعانون منه، يساعدهم على تقبل المرض والتعايش معه و كذلك إدارته بشكل أحسن.



مليكة تعمل كاتبة في إحدى الشركات الكبرى. تتراكم لديها الأشغال بشكل كبير، كما أن ظروف عملها تكون صعبة في غالب الأحيان.









هل تعتقد أنني سأجن؟
هل كل هذا لا يحدث إلا في رأسي؟

لا لا أبدا!

ولكن هناك علاقة بين نفسيتك وما تعانيين منه من اضطرابات: مثلا نعرف جيدا أن التوتر و الإجهاد يزيد من تفاقمها.

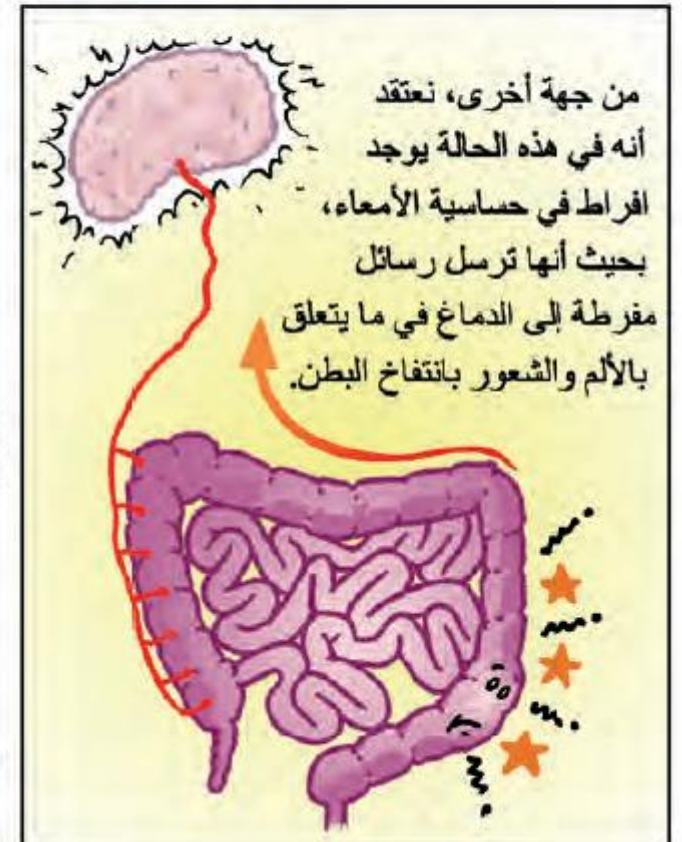


فيما يخصني دكتور، أحس كثيرا بالألم الرأس، وأغضب من الجميع: أطفالي، زوجي، ..



ولكن الأبحاث لا تزال غير كافية في هذا الموضوع، لابد وأن هناك أسباب أخرى

و ... هل سوف تتمكن من معالجة الإمساك الذي أعاني منه؟



من جهة أخرى، نعتقد أنه في هذه الحالة يوجد افراط في حساسية الأمعاء، بحيث أنها ترسل رسائل مفرطة إلى الدماغ في ما يتعلق بالألم والشعور بانتفاخ البطن.









تم تصنيف متلازمة القولون
العصبي إلى أنواع مختلفة حسب
اضطرابات الاستفراغ :
إمساك، إسهال، أو تعاقب الاثنين



السبب يرجع إلى وجود مشكل
"غير مرئي"، كالحساسية المفرطة
تجاه الحركات الطبيعية للأمعاء على
سبيل المثال، وأيضا نتيجة
لخلل في نقل رسائل الألم إلى الدماغ..



... مرضك ليس ناتجا
عن آفة بجهازك الهضمي: ليس
هناك نزيف أو تقرحات ،
كل شيء على ما يرام ...



: وذلك عن طريق علاج الإمساك
في حالتك، و علاج الإسهال في حالات
أخرى...وبالتالي التخفيف من
حدة الاعراض...

...كما يمكن ان نضيف
أدوية ضد الألم
أوالتشنجات.



في مرحلة
البحوث الحالية ...

ولكن،دكتورة هل
تستطيعون علاجي
نهائيا ؟

...لا يمكن إلا علاج
الأعراض فقط عند
ظهورها...

أول شيء يجب على المريض أن يركز عليه هو تناول الأطعمة بشكل متوازن وشرب كمية كافية من الماء. عادة ما يلاحظ المرضى أن بعض المأكولات تزيد من حدة الأعراض، لذا يجب على كل مريض تحديد هذه الأغذية (بمساعدة اختصاصي في التغذية إذا لزم الأمر).



تجنب الأنظمة الغذائية الصارمة.
كما يجب تجنب بعض الخضر المفروزة للغازات
الملفوف والقرنبيط "شفلور"،

القرنبيط
"الشفلور"



الملفوف

بعض السكريات المستخدمة في
صناعة المواد الغذائية تزيد من حدة الأعراض.



والفاصوليا،

يمكن في بعض الأحيان لبعض المكملات الغذائية مثل "البروبيوتيك" أن تحسن وظيفة الجهاز الهضمي عن طريق إعادة توازن النبيت الجرثومي المعوي (Flore).

هل يمكن لنظام غذائي
أن يساعدني؟

أنا لا أعرف بالضبط ما
يمكنني أكله وما علي تجنبه
من الأطعمة!



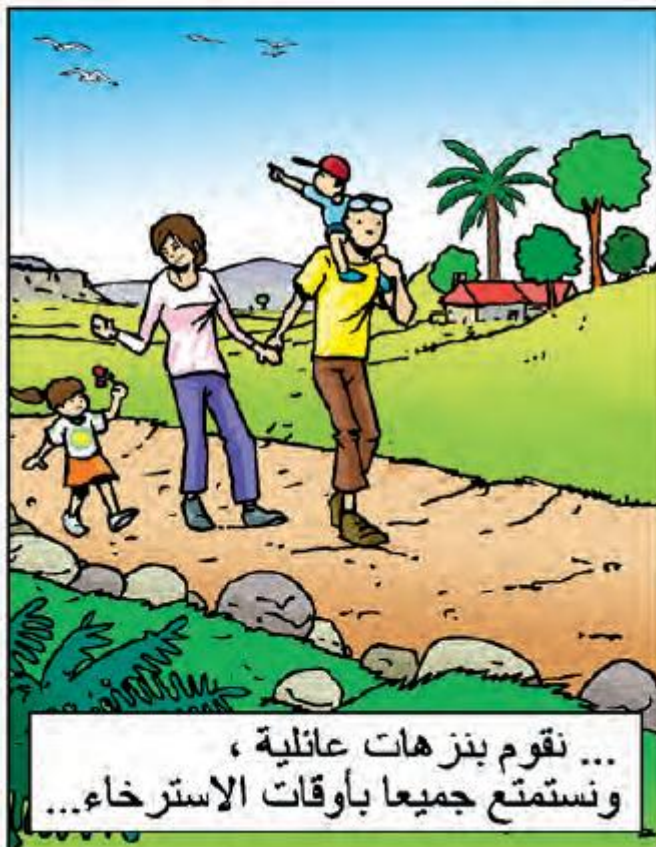
وينطبق هذا على التنويم المغناطيسي العلاجي الذي
يمكن أن يساعد في حل بعض المشاكل، ونفس
الشيء ينطبق على تقنيات الدعم النفسي...



فان بعض الوسائل
المعتمدة على الاسترخاء
يمكن ان يكون لها دور
ايجابي!

وبالنظر إلى أن التوتر
يزيد من الأعراض،







النهاية

Quelques liens utiles

www.apssii.org

www.malauventre.fr



www.chepe.fr

148, bld Yves Farge - 69190 Saint-Fons

Tél.: (33) 4 78 70 92 86 - Fax: (33) 4 78 70 92 35

e-mail : chepe@chepe.fr



© 2012 - CHEPE

Carole production

102, avenue des Champs-Élysées - 75008 Paris - France

ISBN : 2-915093-92-X

dépôt légal : 3^{ème} trimestre 2012

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays



الجمعية الجزائرية لأمراض الجهاز الهضمي
Société Algérienne d'Hépatogastroentérologie
Algerian Society of Hepatogastroenterology



بدعم من

