

تعرف على أسباب وعلاج القولون العصبي



الاثنين 3 أبريل 2017 12:04 م

القولون العصبي هو أحد الأمراض المعاصرة لغالبية المصريين، والذي يتسبب بحدوث آلام شديدة وقوية في منطقة الأمعاء مصاحب بانتفاخ منطقة البطن، لهذا نستعرض لكم أسباب التهابات القولون العصبي وأعراضه وطرق علاجه، في استشارة مع أخصائية التغذية العلاجية نورا حسب الله

ذكرت نورا حسب الله أنه هناك الكثير من الأشخاص مصابون بـ "القولون العصبي" دون دراية منهم بذلك، وهذا يعني أن القولون لديهم يعمل بشكل "مبالغ" فيه أو خارج عن السيطرة، مما يتسبب حدوث مشاكل في المعدة والأمعاء

وأوضحت نورا أنه يمكن تحديد الإصابة بالمرض من خلال أعراضه، التي تظهر في حالات الانتفاخ المستمرة عند تناول الطعام، وحالات القيء والاسترجاع المستمرة، بالإضافة إلى حالات الإمساك والإسهال المتزامنة

كما أكدت حسب الله على أن الأطعمة التي تحتوي على مادة "الجلوتين" بنسبة عالية هي ما تسبب تهيج في القولون، منها الدقيق الأبيض الموجود في أغلب المخبوزات، والشعير، بالإضافة إلى السكريات، والكافيين

وبسبب أن غالبية المصريين يفضلون شرب القهوة والشاي في الصباح الباكر، ففي هذه الحالة نصحتهم حسب الله بتناول كوب من الماء قبل شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين

كما أضافت نورا أن مشتقات الألبان، من الأمور التي تؤثر بالسلب على حالة القولون، خاصة "اللبن" بالنسبة لمن لديهم حساسية عالية اتجاهه، ولكن نستثني الزبادي واللبن الرايب لأنه يحتوي على بكتيريا نافعة

ونصحت نورا حسب الله أن الابتعاد عن الضغط العصبي، هو أحد الأسباب الرئيسية في علاج القولون، وأضافت تناول النعناع المغلي، أو زيت النعناع في كوب من الماء، مفيد أيضًا في علاج هذه الحالة