



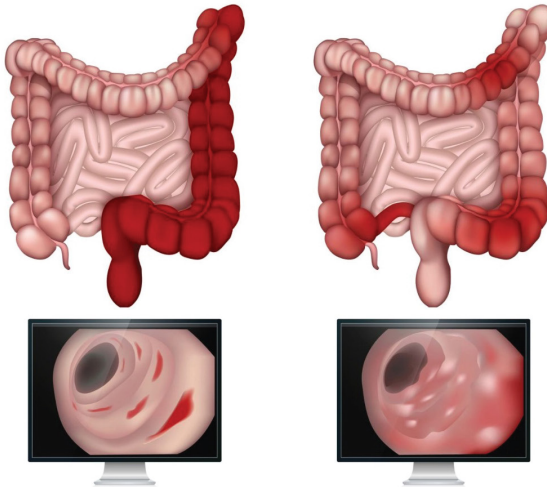
مرض التهاب الأمعاء

التعريف بالتهاب الأمعاء

ما هو مرض التهاب الأمعاء؟

- مرض التهاب الأمعاء هو مرض التهابي يرمز له في المراجع الطبية بالرمز IBD.
- يحدث مرض التهاب الأمعاء على شكل التهاب في جدار الجهاز الهضمي بشكل أساسي.
- يتميز مرض التهاب الأمعاء بنوعين رئيسيين، وهما: مرض كرون - مرض التهاب القولون التقرحي.
- يسبب مرض كرون التهاباً عميقاً في البطانة الداخلية على امتداد الجهاز الهضمي، بينما يتسبب التهاب القولون التقرحي بالتهابات سطحية على الجدار الداخلي للأمعاء، ويؤثر فقط على القولون.

مرض التهاب الأمعاء



التهاب القولون التقرحي

مرض كرون

كيف يتشكل مرض التهاب الأمعاء؟

يتشكل مرض التهاب الأمعاء نتيجة لرد فعل مناعي يقوم به الجسم كاستجابة لا إرادية، ويتربط بعوامل وراثية محفزة لم يتم تحديدها بعد، تؤدي لتفاعل البكتيريا المعوية، وهي نوع من البكتيريا الضارة في الأمعاء، مما يؤثر على صحة الجهاز الهضمي بشكل مباشر.

ما أعراض مرض التهاب الأمعاء؟

- مرض كرون: وهو التهاب يصيب الطبقات الأعمق من الأمعاء في أي جزء من الجهاز الهضمي، لكنه عادة ما يحدث في الجزء الأول من القولون والجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة، وترافقه أعراض نمطية، مثل: الإسهال - آلام البطن.
- التهاب القولون التقرحي: يحدث الالتهاب في الأنسجة السطحية من جدار القولون الداخلي بدرجات مختلفة، وترافقه أعراض رئيسية تتمثل بالحاجة الشديدة لتفريغ الأمعاء وخروج البراز ممزوج ببعض الدماء.

أهداف العلاجات السابقة لالتهاب الأمعاء

- اقتصر الهدف من العلاج سابقاً على التخفيف من التهيج ونوبات الالتهاب (أي علاج الأعراض في حال ظهورها).
- في الوقت الحالي، تتوجه علاجات مرض التهاب الأمعاء للتخفيف من المضاعفات على المدى الطويل، وعلاج الجدار الداخلي للسبيل الهضمي بغض النظر عن وجود أعراض واضحة أم لا، لأن الاكتفاء بإدارة الأعراض فحسب، لا يحد من تطور المرض لمراحل متقدمة.

أهداف العلاجات الحالية لمرض التهاب الأمعاء

- العلاج التنظيري للجدار الداخلي للأمعاء
- تحسين نوعية الحياة والصحة العامة
- تفادي المخاطر التالية:
 - المضاعفات العامة
 - انسداد الأمعاء
 - ثقب الأمعاء
 - النزيف
 - الحاجة لدخول المستشفى
 - العلاج الجراحي والسرطان

ما الذي يحدث إذ لم يتم علاج مرض التهاب الأمعاء؟

- تتزايد المضاعفات المعقدة بالظهور في حالة عدم علاج مرض التهاب الأمعاء، وتكون أكثر شيوعاً لدى المرضى في المراحل المتوسطة والمتقدمة، أكثر منها لدى المرضى المصابين بالتهاب الجهاز الهضمي الخفيف أو غير النشط.
- قد يتطور الالتهاب الدقيق النشط في جدار الأمعاء الداخلي - وخاصة في حالة القولون التقرحي - إلى حالات سرطانية على المدى الطويل.

ما الخيارات العلاجية للتعامل مع مرض التهاب الأمعاء؟

الحالات الخفيفة:

التهاب القولون التقرحي: دواء ميسالامين
مرض كرون: دواء بوديسونيد (لفترة قصيرة)

الحالات المتوسطة إلى المتقدمة:

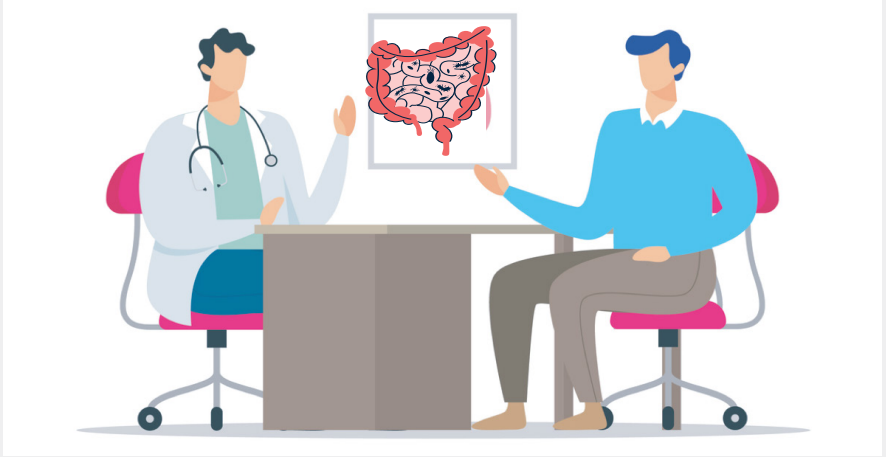
العلاجات الممكنة لكل من التهاب القولون التقرحي ومرض كرون:
العلاجات المثبطة للمناعة (الأدوية على شكل أقراص أو حقن أو تسريب وريدي)، وقد يلجأ الأطباء للجراحة في بعض الأحيان

كيفية الحفاظ على صحتك مع مرض التهاب الأمعاء

- تجنب المضاعفات المتقدمة
- تجنب التأثيرات السلبية للعلاج
- التطعيمات
- فحص سرطان الجلد
- فحص كثافة العظام
- علاج القلق والاكتئاب ونوبات الألم
- الاستشارات الغذائية وفحص الفيتامينات
- الوقاية من سرطان القولون وعنق الرحم
- مكافحة التدخين
- فحوصات الدم الفورية
- علاج جدار الأمعاء الداخلي

يرتبط التهاب الأمعاء لدى المرضى بالمخاوف الصحية التالية:

- هل ستزداد حالتي سوءاً؟
- ما الذي يمكنني فعله عند تفاقم الحالة؟
- كيف يمكنني التعايش مع المرض؟
- كيف أعرف أنني بحاجة للعلاج في حال عدم ظهور أعراض واضحة؟



ما الذي يمكنني فعله عند تطور حالي المرضية؟

- العمل مع فريق علاج التهاب الأمعاء لتحديد خطة العلاج بناءً على الأعراض التي تشعر بها
- إجراء الفحوصات المطلوبة
- تحديد العوامل المحتملة لتفاقم الحالة
- التدخل الطبي في الوقت المناسب
- دراسة الأعراض الخفيفة ومقارنتها بالأعراض المتقدمة
- مراقبة حالتك الصحية خلال أيام الأسبوع ومقارنتها بحالتك خلال أيام العطلة
- مقارنة حالتك الصحية خلال النهار بحالتك ليلاً
- راقب العلامات التي قد تدل على الخطر

كيف يمكنني التعايش مع المرض؟

- الفهم والإدراك الشامل لمرض التهاب الأمعاء
- التواصل الدائم مع الفريق الطبي المختص بعلاج مرض التهاب الأمعاء
- أحط نفسك بالعائلة والأشخاص الداعمين ومقدمي الرعاية الصحية، وابقهم على اطلاع بما تشعر به



كيف أعرف أنني بحاجة للعلاج في حال عدم ظهور أعراض واضحة؟

تشمل الأعراض الدقيقة ما يلي:

- الإرهاق
- الحمى
- الغثيان
- الحالة المزاجية السيئة
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن

التزم في مراجعة طبيب أمراض التهاب الأمعاء:

- زيارة العيادة وفحوصات الدم كل 3-6 أشهر على الأقل (سواء كنت تعاني من أعراض مزمنة أم لا)، أو حسب توجيهات أطباء مرض التهاب الأمعاء.
- التصوير والفحوصات التنظيرية حسب توصيات طبيب التهاب الأمعاء.
- الالتزام بالمواعيد والحفاظ على صحتك جيداً.

ما الأعراض المرتبطة بتهدئة التهاب الأمعاء؟

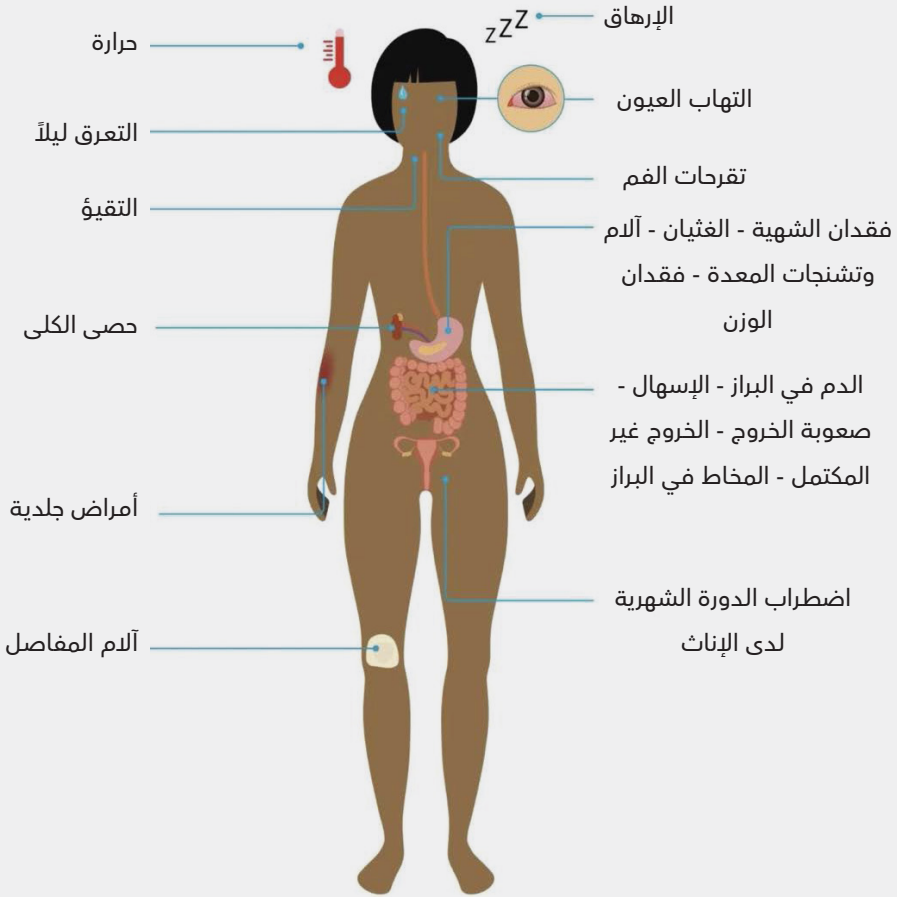
يُعرف تهدئة التهاب الأمعاء بظهور الأعراض مرة أخرى.

- الحاجة المتكررة لتفريغ الأمعاء
- الإسهال
- امتزاج البراز بالدماء
- ألم وازعاج في منطقة البطن

أعراض أخرى يمكن أن يعاني منها البعض:

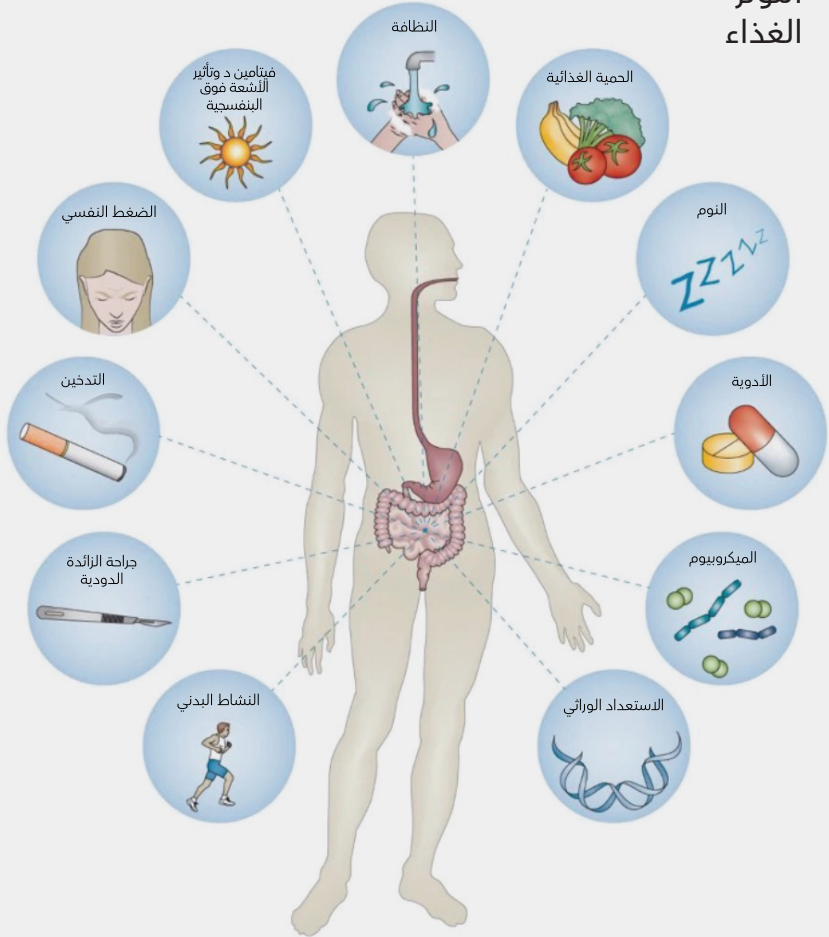
- الإعياء
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن

التأثيرات على الجسم

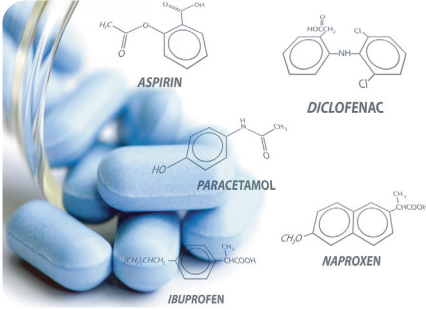


عوامل تحفز تهيج التهاب الأمعاء

- عدم تناول الأدوية، أو عدم التقيد بالجرعات العلاجية
- مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية
- المضادات الحيوية والأدوية الأخرى
- عوامل غير معروفة
- الالتهابات
- التدخين
- السمنة
- التوتر
- الغذاء



مضادات الالتهاب غير الستيرويدية



- قد تؤدي هذه الأدوية إلى التهاب الأمعاء وزيادة الأعراض سوءاً.
- يوصى عموماً بأن يتناول الأشخاص المصابون بمرض التهاب الأمعاء الأسييتامينوفين بدلاً من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

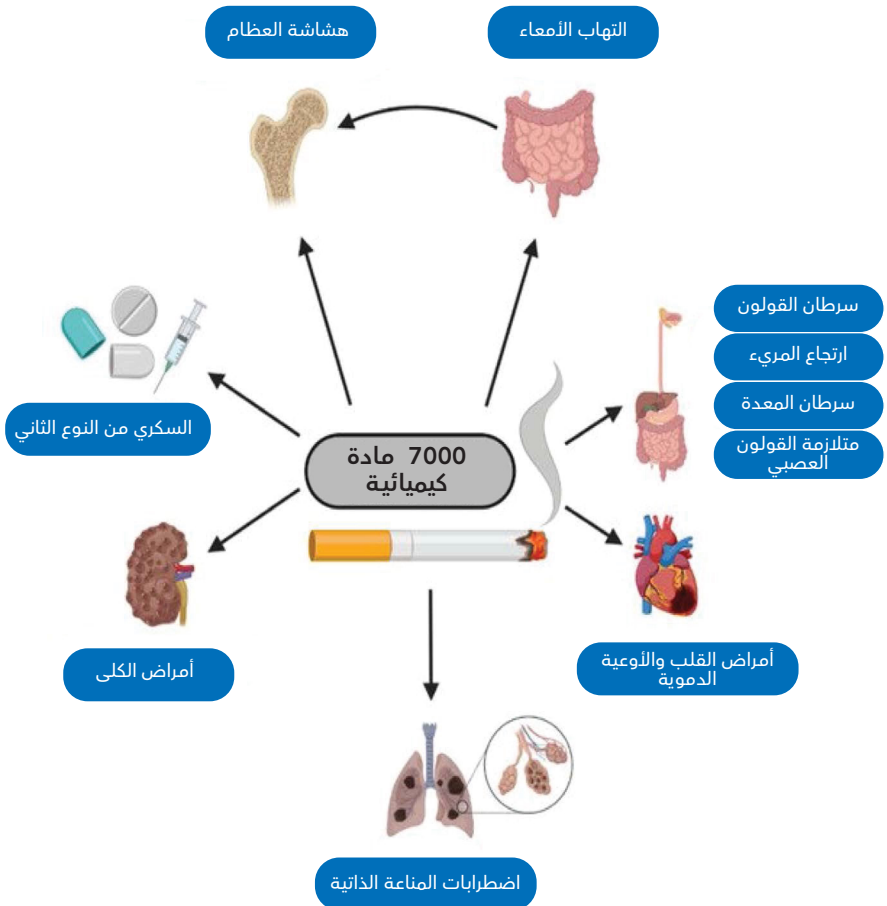
هل يمكنني تناول الأدوية المضادة للالتهاب؟

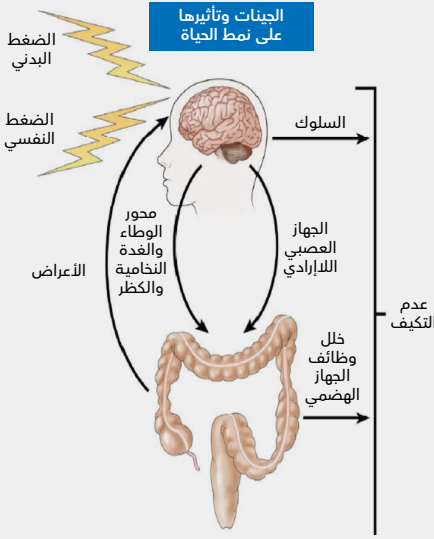


- على الرغم من أنه أمراً نادراً، لكن يمكن أن يصف لك طبيبك بعض المضادات الحيوية في حالات العدوى أو الالتهاب.
- قد يؤدي تناول مضادات الالتهاب دون استشارة طبيب التهاب الأمعاء، فقد يؤدي ذلك للإسهال وآلام البطن.
- استشر مزودي الرعاية الصحية المختصين بعلاج مرض التهاب الأمعاء قبل تناول أي دواء بشكل عام.

التدخين ومرض التهاب الأمعاء

- يمكن أن يؤدي التدخين لمرض كرون.
- يعاني مرضى كرون من المدخنين من أعراض شديدة، ويساهم الإقلاع عن التدخين في تقليل مضاعفات مرض كرون.
- يخفف التدخين من تهيج التهاب القولون التقرحي، إلا أنه يسبب أضراراً صحية أخرى كأمراض القلب والسرطان.





التوتر ومرض التهاب الأمعاء

- تؤدي المواقف الصعبة لتهيج أعراض التهاب الأمعاء
- يجب على المرضى تجنب التوتر
- يجب على المرضى فهم العلاقة بين الدماغ والأمعاء

- في حال تهيج التهاب الأمعاء، يمكن لما يأكله المريض أن يؤثر على شدة الأعراض.
- أكثر من تناول السوائل والأطعمة اللينة، واستشر فريق الرعاية الصحية حول ما يناسبك منها.
- قم بتسجيل الأطعمة التي تحفز ظهور الأعراض لتجنبها فيما بعد.

تجنب

- اللحوم الحمراء والسكريات والوجبات الدسمة
- الأطعمة الدهنية المقلية والتي تحوي على الكثير من الزيت
- الأطعمة عالية الألياف
- الفول والكرنب والبروكلي
- المنبهات والمشروبات الغازية

النظام الغذائي (تتمة) توصيات عامة تتعلق بالنظام الغذائي لمرض كرون والتهاب القولون

تجنب



منتجات الألبان



الجلوتين



الزيوت المعالجة



الأغذية المصنعة
والمعلبة



القهوة



السكر المكرر



الكحول

تناول



عصير الخضار



مرق العظم



الفواكه المطهوه
على البخار



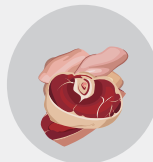
الخضار المطهوه
على البخار



الحبوب والبقوليات
بكميات محدودة



زيوت الطهي
المغذية



البروتينات الحيوانية
عالية الجودة



الطعام المطهوه
في المنزل

التعامل مع الأعراض والشعور بعدم الراحة أثناء تهيج التهاب الأمعاء

يتطلب التعامل مع أعراض التهاب الأمعاء نهجاً شاملاً، يعتمد على:

1. الالتزام بالأدوية: احرص على تناول الأدوية الموصوفة لك من قبل فريق علاج مرض التهاب الأمعاء حتى بعد شعورك بالتحسن.
2. إدخال بعض التعديلات على النظام الغذائي: يجب على المرضى تجنب تناول الأطعمة صعبة الهضم خلال فترات تهيج التهاب الأمعاء، وتجنب تناول الألياف المعقدة ومنتجات الألبان والأطعمة الحارة والمنبهات.
3. الإكثار من شرب الماء والسوائل: يساعد الماء والسوائل على ترطيب الجسم وتعويضه عن الماء المفقود نتيجة الإسهال والقيء.
4. تجنب التوتر: ينصح الأطباء المرضى بأخذ فترات من الراحة لمساعدتهم على التعافي، وممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل، لأن التوتر يزيد من شدة الأعراض.
5. تجنب مضادات الالتهاب الستيرويدية: ينصح الأطباء المرضى بعدم أخذ الإيبوبروفين والبروفين، لأنها تزيد من تهيج الجهاز الهضمي، وتؤدي لتفاقم الأعراض.
6. مراقبة الأعراض: يؤكد الأطباء على أهمية مراقبة الأعراض والتغيرات التي قد تطرأ فجأة، وإبلاغ فريق الرعاية الصحية.
7. المتابعة الطبية: يؤكد الأطباء على ضرورة الالتزام بمراجعة الطبيب، للتحقق من تحسنك واستجابة جسمك لخطة العلاج، وإدخال التعديلات الضرورية إذا لزم الأمر.

نقاط مهمة:



- اطلع على كل ما يتعلق بمرض التهاب الأمعاء لزيادة معرفتك به
- كن متيقظاً ومستعداً
- التزم بالخطة العلاجية
- أخط نفسك بالعائلة والأحبة
- كن قريباً ممن يقدم لك الدعم

- كن على تواصل دائم مع فريق أطباء مرض التهاب الأمعاء لإدارة حالتك بشكل أفضل



قسم أمراض الجهاز الهضمي في مدينة الشيخ شخبوط الطبية

للتواصل مع منسق خدمات التمريض الخاصة بمرض التهاب الأمعاء، اتصل على:

02 314 5462

للتواصل مع منسق الخدمات الطبية الخاصة بمرض التهاب الأمعاء، اتصل على:

02 314 5358

للمواعيد، اتصل على:

8007762

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

800 SSMC | ssmc.ae
7762

