

## مساعدة لمشاكل الهضم الشائعة

Help for common digestive problems

الإمساك - تستطيع عمل شيء حياله. يعتقد البعض أن أفضل طريقة لعلاج الإمساك هو بلع المسهلات. ومع أنه لا بأس بالمسهلات من حين لآخر فإن استعمالها تكراراً قد يزيد الأمر سوءاً. فأفضل علاج هو تناول الأطعمة الغنية بالألياف يومياً، مثل الخبز الأسمر والخضراوات والفواكه والباسيلا والفاصوليا الناشفة. ومن المهم أيضاً أن تشرب الكثير من الماء وأن تمارس التمارين بصورة منتظمة. فإذا استمر الإمساك بعد ذلك حاول أخذ المسهلات. لكن راجع الطبيب إذا استمرت المشكلة.

نصائح للمحافظة على صحة جهازك الهضمي. تناول أطعمة تحتوي على الكثير من الحبوب النباتية والحنطة مع مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات كل يوم، مع الإقلال من الدهون. كذلك توقف عن التدخين، إذ أنه قد يسهم في نشوء مشاكل الهضم، بما فيها القرحة.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

الأمر بتناول مضادات حيوية خاصة.

إن الإصابة بجرثومة *H. pylori* من الأمور الشائعة في أستراليا، وهي أكثر شيوعاً بين القادمين من إيطاليا والشرق الأوسط وآسيا. والجرثومة هذه يمكن أن تزيد من إمكانية الإصابة بسرطان المعدة. على كل من كان في عائلته من أصيب بسرطان المعدة أن يطلب إجراء هذا الفحص أيضاً.

هل تشعر بالنفخة؟ قد تكون مصاباً بتناذر الإمعاء الحساسة. يعاني شخص من كل ٧ أشخاص من تناذر الإمعاء الحساسة (IBS) الأكثر شيوعاً لدى النساء، والذي تشمل أعراضه النفخة وآلام المعدة وكذلك الإمساك أو الإسهال. وهذه الأعراض تظهر ثم تختفي، وقد تستمر كل مرة عدة أيام أو أسابيع. ومع أن الأطباء لا يعرفون السبب الحقيقي لهذه المشكلة فإنها قد تنجم أحياناً عن الإجهاد أو عدوى في المعدة. كما أن الطعام قد يكون من العوامل المؤدية أيضاً، إلا أن الناس يتأثرون بالطعام بطرق مختلفة. فقد تخف أعراض IBS لدى البعض إذا تناولوا الأطعمة الغنية بالألياف مثلاً. ومع أن IBS ليس مرضاً خطيراً فإنه قد يكون مزعجاً. يستطيع الطبيب أن ينصحك عن كيفية التحكم بالأعراض.

إلا أن بعض الأعراض مثل آلام البطن والتغيرات في التغوط قد تكون دلالة على مشاكل أكثر خطورة، والمطلوب أن تراجع طبيبك فوراً إذا ظهرت أعراض أخرى مثل الدم في الغائط أو خسارة الوزن، أو إذا كنت فوق سن الأربعين وظهرت الأعراض فجأة، أو إذا كان في تاريخ عائلتك إصابة بسرطان الإمعاء.

إن جهازك الهضمي أشبه بمعمل يحول كل ما تأكله إلى وقود لتمكين جسمك من الإستمرار في العمل. إلا أنه عندما يصاب هذا الجهاز بخلل فإن النتيجة تكون على شكل أعراض مزعجة.

الام الصدر اللاذعة - آهي حرقة أم قرحة أم نوبة قلبية؟ إن الشعور بألم حارق (حرقة) خلف عظمة الصدر مباشرة يكون عادة من أعراض ما يصطلح الأطباء على تسميته "الرجوع الحمضي". وهذا يحصل عندما تخرج العصارات الهضمية التي تحتوي على أحماض من المعدة إلى أجزاء أخرى من الجهاز الهضمي مسببة شعوراً بالحرقة. (أما الألم الناجم عن نوبة قلبية فإنه قد يولد ألباً يقبض على الصدر وقد يكون مصحوباً بقصر في النفس وتصيب العرق والشعور بالغثيان. إذا شعرت بهذه الأعراض فيجب دعوة الإسعاف فوراً.)

يمكن أن ينشأ الرجوع الحمضي عن بعض أنواع الأطعمة والمشروبات، بما فيها الأطعمة الدسمة والقهوة والكحول، أو عن تناول الكثير من الطعام في ساعة متأخرة من الليل. ومع أننا نصاب بهذه المشكلة من حين لآخر، فإنه إذا عاودت الظهور تكراراً عليك مراجعة طبيبك حيث أنها تكون من أعراض قرحة المعدة. يعاني حوالي ٢٣.٠٠٠ شخص في أستراليا من القرحة، ومع أنه كان يُظن في الماضي أنها تنشأ عن الإجهاد والكحول والأطعمة الدسمة فإن سببها الفعلي جرثومة تُعرف باسم *H. pylori*، علماً بأن الأمور التي أوردناها يمكن أن تزيد القرحة سوءاً. يوصي الأطباء بأن يبادر كل من تظهر لديه أعراض قرحة المعدة إلى إجراء فحص لمعرفة ما إذا كانت هذه الجرثومة موجودة في جسمه. فإذا كان الأمر كذلك يمكن معالجة