

NiMBAL كاريكاتير الحاضر:

أستاذ فهمان



الليكتور دايڤد
سسكيند
حايسون
بايتيربيرغ
عمر
التميمي
منار
اللواما
ايار
التميمي

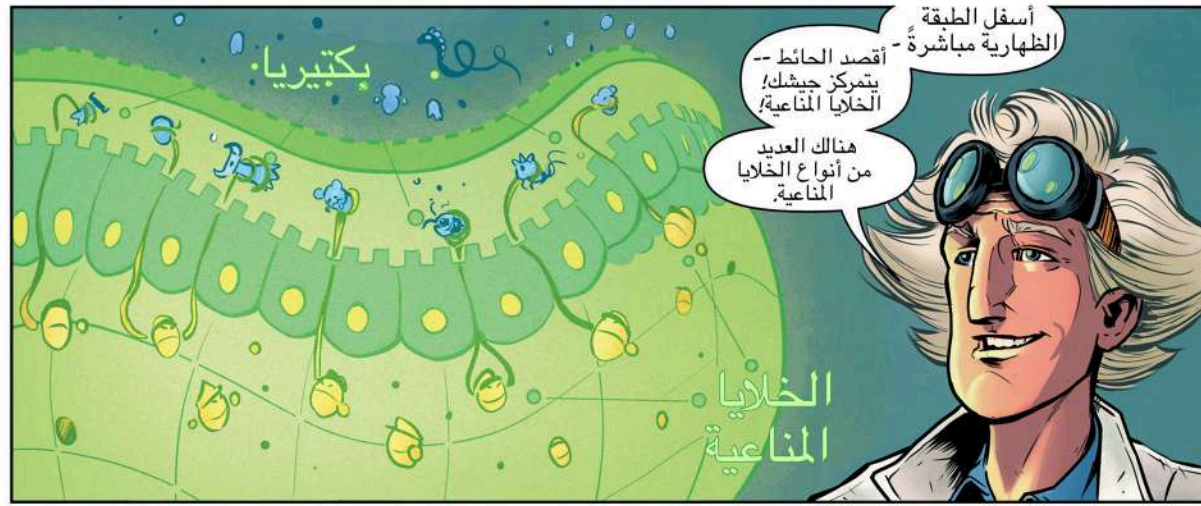
الاستكشافات في:
التهاب القولون
والتهاب كرون

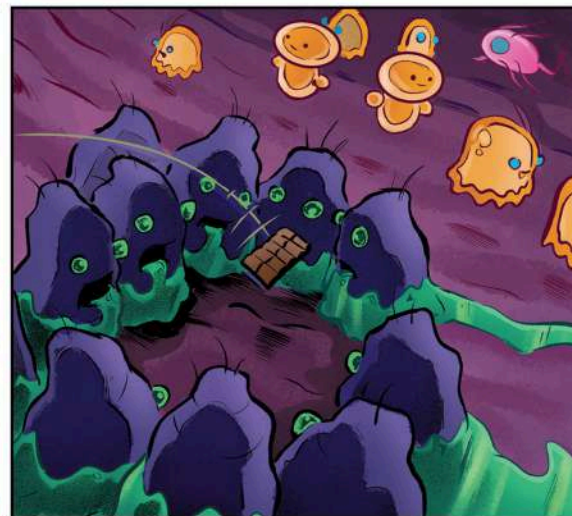


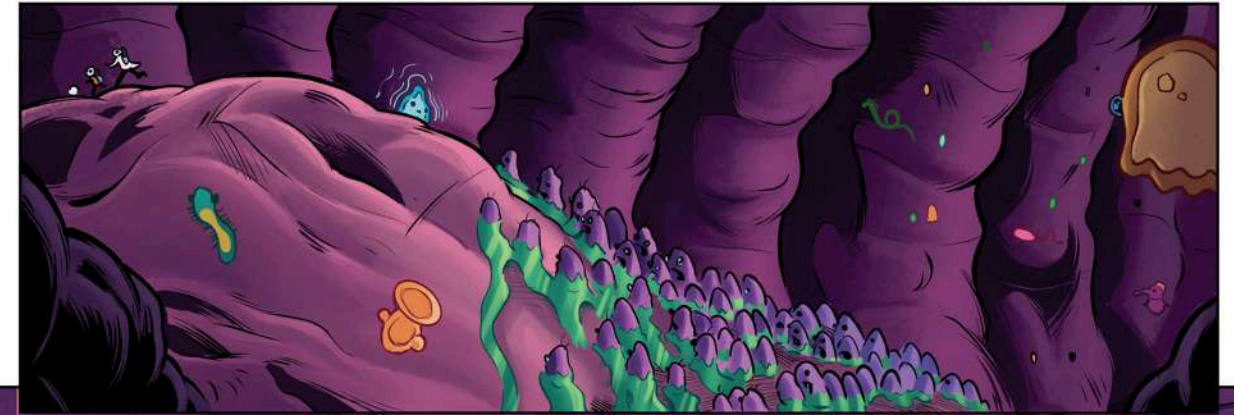
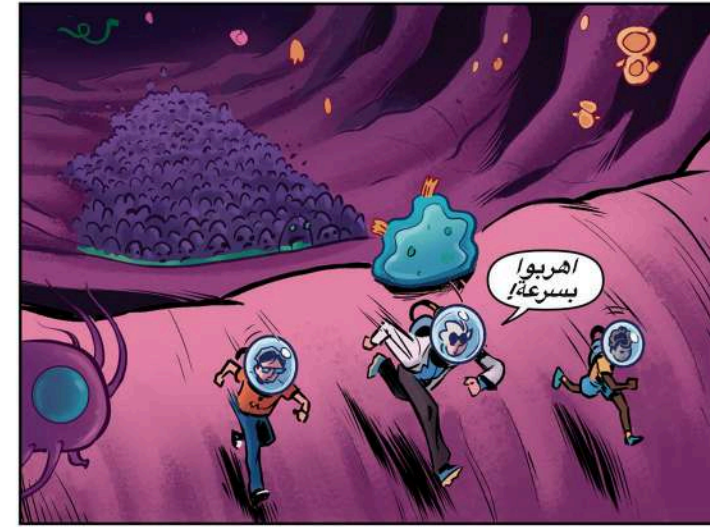


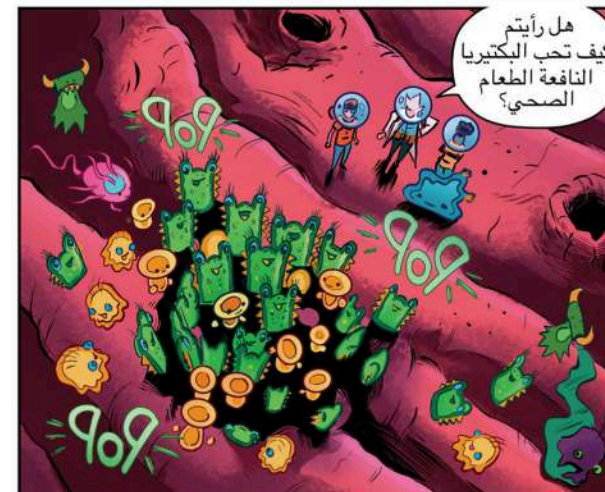
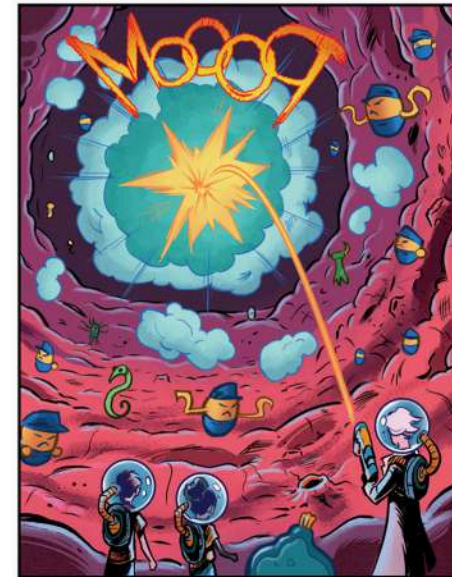


















لتعلم المزيد عن داء الأمعاء الالتهابي ، عليك التحدث مع أخصائي أمراض الجهاز الهضمي- طبيب الأمعاء- انه الأستاذ فهمان الخاص بك!



هل استمعت إلى طبيبك و هو/هي يتحدث مع زملائه/ها؟ هل بإمكانك فهمهم؟ لتواجه الامر عدا عن كلمات مثل "نعم"، أو "لا"، أو "أين الحمام؟" من الصعب عليك فهمهم، فالأطباء يستخدمون مصطلحات غريبة وألفاظاً غريباً. أتود أن يكون لديك كتاب مصطلحات سرية يمكنك من فك الشيفرة عن هذه الكلمات؟ إضافة إلى تمكينك من فهم ما يقول الأطباء، إن هذا الكتاب يحتوي على أسئلة لطيفة تبين للطبيب أنك تعرف ما يدور حولك! هيا بنا لنبدأ.

فك الغموض عن داء الأمعاء الالتهابي

أستاذ فهمان

أتريد التفوق على طبيبك؟ إليك الطريقة!



رقم 1 داء الأمعاء الالتهابي



إليك الشيء المشترك بين هذين المرضين، ففي كليهما، يصاب جهاز المناعة الجهاز المسؤول عن حمايتنا من الأمراض مثل الفيروسات (كفيروس الرشع أو الإنفلونزا) بالهيجان، يؤدي هذا الهيجان إلى إيداء الأمعاء... يؤدي هجوم جهاز المناعة هذا إلى الالتهاب (انظر كيف يعرف الأطباء الالتهاب أثناءه)، مما يؤدي إلى الشعور بالألم، والإسهال، وفقدان الوزن، والعديد من الأعراض الأخرى.

إن مرض كرونز والتهاب القولون التقرحي مختلفان، فهما مثل توأمين يتشابهان بالشكل ولكن يختلفان بالفعل، فكل منهما القدرة على الهجوم على منطقة مختلفة من الأمعاء، وبسبب أن أعراضاً مختلفة، و يبدوان مختلفين أمام الطبيب، لفهم السبب تابع القراءة!

أتريد أن تسأل الطبيب سؤالاً أسبقه؟ جرب هذا! "دكتور، هناك شيء يزعجني وأود مناقشته معك. لقد اكتشفت، بالصدفة، أن ملايين البشر في أمريكا وحدها مصابون بداء الأمعاء الالتهابي. ألا ترى أن هذا الرقم كبير جداً؟ والأسوء من ذلك أن أعداداً متزايدة تصاب أيضاً. ربما حان الوقت لنكتشف أنا و أنت سبب ذلك ونقوم بشيء تجاهه. إذا علمنا معاً، أنا متأكد أن بإمكاننا تغيير هذا الوضع، اليس كذلك؟"

الرقم 2 مرض كرونز



إن مرض كرونز هو أحد الأنواع الأساسية لداء الأمعاء الالتهابي. إن مرض كرونز -يعكس التهاب القولون التقرحي- قد يسبب الالتهاب في أي جزء من الجهاز الهضمي، سواء في ذلك الأمعاء الدقيقة أو الغليظة. كيف يكتشف الناس عادة أنهم يعانون من مرض كرونز؟ اعتقد أنك تعرف هذا مسبقاً! الأم البطن، والإسهال، وفقدان الوزن هي بعض الأعراض التي يمكن للشخص أن يعاني منها، تذكر إن كل شخص فريد من نوعه! تعتمد الأعراض و شدتها على الشخص وعلى سلوك مرض كرونز في داخله.

إليك أحد الأسئلة المهمة: هل يصيب مرض كرونز الأشخاص العاديين فقط؟ إذا ظننت أن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية شخص عادي، مثل الرئيس بوايت دايفد أيزنهاور، إذا فالجواب نعم، هذا الرجل لم يكن رئيس الولايات المتحدة و حسب بل كان جنراً كبيراً في الجيش أيضاً و كان يعاني من مرض كرونز، كانت هذه معلومة ضرورية كيلا تظن أن مرض كرونز سينمك من أن تصبح رئيساً و أن تحقق أحلامك. لا يوجد أية أعار!

الرقم 3 التهاب القولون التقرحي



سنحدث الآن عن التهاب القولون التقرحي، نوع رئيسي آخر لداء الأمعاء الالتهابي. انظر إلى صورة الأعضاء الداخلية على الصفحة التالية، هل رأيت الأنبوب اللولبي المتعرج؟ هذا ما يسمى بالأمعاء الغليظة، أو القولون. وهذا ما يهاجمه جهاز المناعة في التهاب القولون التقرحي.

يؤثر التهاب القولون التقرحي بشكل مختلف حسب المكان الذي يهاجمه. عند بعض الأشخاص يكون الالتهاب متواصلاً من فتحة الشرج مستمراً على طول القولون (لا شك أنك تعرف أين فتحة الشرج، إذا كنت لاتعرف أنظر إلى الشكل في الصفحة التالية). بينما يتوقف الالتهاب عند بعض الأشخاص الآخرين ليصيب جزءاً من القولون فقط. أحياناً قد يكون الالتهاب محصوراً في منطقة المستقيم، ويدعى حينها "بروكتائيس" أو التهاب المستقيم. ولكن إذا انتشر الالتهاب في سائر القولون، يسمى "إيان كولائيس" أو التهاب القولون الكامل. تتضمن أعراض التهاب القولون التقرحي وجود الدم في البراز، الإسهال، المغص، والزحار! هذه كلمة جديدة بإمكانك إبهار طبيبك فيها! (إن لم تكن تعلم معنى كلمة زحار لا تقلق، بإمكانك إيجادها في الصفحات التالية).

إن كنت تود إبهار طبيبك و أن تشعره بالسعادة، قل هذا: "مرحباً دكتور، هل كنت تعلم أن الرئيس كينيدي كان مصاباً بالتهاب القولون التقرحي؟ أكيد لم يكن سيجد أحسن منك لمعالجته! لسوء الحظ لم تكن تعيش في وقته!"

أمعائك!

يدخل الطعام

المرىء

المعدة

الأمعاء الدقيقة

الأمعاء الغليظة

فتحة الشرج

يخرج البراز

رقم 4 التهاب القولون غير المحدد



إن تشخيص داء الأمعاء الالتهابي هو أشبه بحل أحجية، لتخيل أنك طبيب، و راجعت مريض جديد و تريد أن تساعد هذا المريض بالطريقة المثلى. و لكنت عندما تقم المريض تلاحظ أن حالته لا تشبه مرض كرونز تماماً و لا تشبه التهاب القولون التقرحي تماماً. يعني أن قطع الأحجية لكل المرضين غير مكتملة، مما يدفعك للتفكير "هل هذا مرض كرونز؟ أم هو التهاب القولون التقرحي؟ أنا لست متأكد تماماً". لكن واقعين، ليس دائماً يكون واضحاً 100% أي نوع من داء الالتهاب الأمعائي نواجهه. فماذا على الطبيب الجيد أن يفعل؟ يطلق على الحالة اسماً آخر!

فالشكر للأطباء الرائعين على هذا التشخيص، و هو: "التهاب القولون غير المحدد"، لذا، فإن كان هذا تشخيصك، تقابل! العلاج الجيد في طريقة إليك! ثم قل لطبيبك:

"دكتور، أنت محقق بارع! أنا أعرف أنك لم تقرر أبداً بالوسط هل أعاني من مرض كرونز أم التهاب القولون التقرحي، و لكن هذا ليس مهماً! لأنني متأكد أنك ستعطيني بي جيداً! شكراً جزيلاً!"

الرقم 5 خراج



ما هو؟ منطقة منتفخة وليّنة، وتحتوي على الكثير من الصديد في داخل الجسم. "دكتور، هل رأيت الخراج الذي أعاني منه؟ لقد علمت تو أنه مليء بالصديد المتكون من خلايا مناعية ميتة... يع! الحمد لله على المضادات الحيوية! من الصعب أن أتخيل حال العالم قبل اكتشافها!"

الرقم 6 فقر الدم



ما هو؟ تنقل خلايا الدم الحمراء الأكسجين لكل الجسم. لكن في بعض الأحيان لا تكون كافية، هذا هو فقر الدم. عند إصابتك به تكون مرفقاً، تتحرك بتثاقل وأنت تشعر بالكسل والإعياء. لماذا يحدث؟

يحدث فقر الدم إذا كنت تتزف كثيراً، أو تعاني من الكثير من الالتهابات، أو إن كنت لا تأكل الأطعمة المناسبة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن، وبالأخص الحديد. "دكتور، هل تعرف مدى شعوري بالتعب؟ لدرجة أنني لم تكن لدي الطاقة لمشاهدة التلفاز ليلة البارحة. هذا لم يحصل لي من قبل! عندي نظرية و بإمكانك إخباري إن كنت على صواب. أعتقد أن فحوصاتي المخبرية تشير إلى أنني أعاني من فقر الدم! صحيح؟ كنت متأكداً من ذلك!!" سيكون طبيبك مبهوراً! و لسبب وجيه!

الرقم 7 آلام المفاصل



المفاصل؟ انها موجودة في ركبتيك، و في الكوعين و أصابع اليدين و القدمين. تلعب و تجري مع اصدقائك و تشعر و كأن ركبتيك تصرخان؟ نعم، انها آلام المفاصل.

الرقم 8 التهاب المفاصل



التهاب و تصلب في المفاصل. لماذا؟ سؤال جيد! إسأل طبيبك:

"دكتور ما هي علاقة داء الأمعاء الالتهابي بمفاصلي المؤلة؟ مفاصلي بعيدة كل البعد عن أمعائي بإمكانك القول إنهما لا يعرفان بعضهما البعض."

الرقم 9 الجفاف



فكر في بحر خوارزم المعروف ببحر الآرال! أبحث عنه، كان في الماضي، حوضاً مائياً مذهلاً مليئاً بالماء بطبيعة الحال، أصبح الآن صحراء خاوية. و كذلك نحن البشر. نحتاج أجسامنا إلى الماء و إذا نقص لدينا فجأة يكون الوضع

صعباً لا شك، "دكتور إن شفتي جافتان، أعتقد أنني أعاني من الجفاف، كيف حصل ذلك؟"

في بعض الأحيان يتم الخلط بين متلازمة القولون العصبي و داء الأمعاء الالتهابي ، ولكنهما يختلفان اختلافاً كبيراً . على العكس من داء الأمعاء الالتهابي فإن متلازمة القولون العصبي ليست مرضاً ، وليس سببها جهاز المناعة. إنما تعبر متلازمة القولون العصبي عن أمعاء حساسة جداً. يعالج الإسهال والمغص الناتج عن متلازمة القولون العصبي بشكل مختلف عن داء الأمعاء الالتهابي ، ولكن إذا كنت تعاني من الإسهال والمغص فإنه يجب على طبيبك أن يساعدك في اكتشاف أي منهما سبب هذه الأعراض.

"تمام دكتور ، لقد فهمت ذلك ، ولكن لدي سؤال جوهري. كيف بإمكاننا أن نفرّق بين متلازمة القولون العصبي و داء الأمعاء الالتهابي؟ هذا ما أريد معرفته حقاً!"

رقم 16 متلازمة القولون العصبي



ما الذي تعنيه كلمة إيتس في نهاية المصطلحات الطبية في اللغة الإنجليزية؟ إنها جزء يضاف إلى نهايات الكلمات للإشارة إلى وجود التهاب في تلك المنطقة. بإمكانك أن تعتبر هذا المقطع مساوياً للجزء لَهَبْ أو لكلمة إتهاب. اليايتس: تعني التهاب الإيليوم (الفايفي) كولاييتس: تعني التهاب جزء من القولون بانكولاييتس: هو التهاب القولون الكامل بروكتاييتس: هو التهاب المستقيم

رقم 17 -ايتس (ل-د-ب-)

تعبّر كلمة مايكروبيوم عن مجتمع الكائنات المجهرية التي تعيش بداخلنا. بإمكاننا رؤية البكتيريا و شتى الكائنات الصغيرة تحت مجاهر ضخمة و باهظة الثمن. إنها تعيش و تتكاثر في داخلنا من دون أن تدفع الأيجار.

"دكتور، هل كنت تعلم أن في أحشائي مليارات من البكتيريا! ستتطلب تسمية كل واحد منهم جهداً و وقتاً كثيراً. إن كنا نعيش معاً علينا أن نتعرف على بعضنا بشكل أفضل، أليس كذلك؟"

رقم 18 مايكروبيوم

يحدث عندما لا يتمكن شيء ما من المرور في داء الأمعاء الالتهابي ، عندما يكون الالتهاب شديداً أو هناك الكثير من الندوب فإنه من الممكن أن تتم سبب ذلك انسداد الأمعاء ، و حينها لا يستطيع الطعام المرور.

رقم 19 الانسداد

"دكتور، لقد أخبرتني أنه إذا ما كان القيء أخضر اللون فإن ذلك قد يكون سبب الانسداد. وللأسف يا دكتور وبعد سماعي لهذا الوصف أصبحت غير قادر على ارتداء سترتي المفضلة لأن لونها أخضر."

رقم 20 الخمود

عندما تختفي جميع أعراض داء الأمعاء الالتهابي عندها ستقول ميتسما: "دكتور، يا سلام! إنه شعور رائع!"

رقم 21 الخمود (الجزء الثاني): الفحوصات المخبرية و تعافي الأمعاء

يريدك طبيبك أن تشعر بشعور رائع و لكن حتى نقول أن المرض في حالة خمود تام فإنه يجب التأكد من أن فحوصاتك المخبرية أصبحت طبيعية و أن أمعاءك قد التامت بشكل كامل! عندها ستقول له: "ألم أخبرك بهذا مسبقاً يا دكتور، إن مرضي في خمود!"

رقم 10 الإسهال

لنكن واقعيين ، إن الإسهال ليس أمراً ممتعاً أبداً! فالإسهال هو حالة خروج البراز ثم خروج البراز بشكل متكرر ، و أيضاً عندما يكون البراز سائلاً .

رقم 11 ناسور

هو وصلة بين منطقتين تكونان منفصلتين في الوضع الطبيعي . هو نفق صغير من منطقة إلى أخرى، مثلاً من الأحشاء إلى فتحة الشرج. هذا قد يحدث في مرض كرونز.

رقم 12 الهيجان

لنرى ماذا تعني هذه الكلمة في اللغة العربية! تخيل الأمواج الهائجة بعد سكون البحر ، تخيل هيجان البركان بعد خمود لسنين، أو هيجان العواصف بعد الأجواء الهادئة. إن هيجان داء الأمعاء الالتهابي يعني ازدياد حدة الأعراض بشكل مفاجئ و شديد. فتقول لطبيبك "دكتور بكان شعوري رائعاً و لكن الإسهال وآلام البطن عاداً من جديد. و أ شعر أنني لست على ما يرام. هل تظن أنني أعاني من هيجان داء الأمعاء الالتهابي؟"

رقم 13 الجينات

أعتقد أنك تعرف ما هي مسبقاً! الجينات المدعوة أيضاً (بالدي أن إيه) هي ما يحدد من نكون و كيف نبدو، فهي تتحكم مثلاً في طولنا، لون عيوننا، و طول أصابعنا، و حجم أنوفنا، و أيضاً احتمالية إصابتنا بداء الأمعاء الالتهابي. نحصل على جيناتنا من والدينا، و هم يحصلون عليها من والديهم، و هكذا دواليك منذ بداية الزمن. تساعد الجينات في تحديد من نكون.

"دكتور، حتى و لو كانت جيناتي ساهمت في إصابتي بداء الأمعاء الالتهابي ، أنا حقاً أحب شخصيتي ، و خاصة الجزء الذي يجعلني أواجه المشاكل بعزيمة وأحليها بمهارة! لا أعرف إن كانت هذه الجينات أم أنا، ولكني أحب هذا الأمر مهما كان السبب!"

رقم 14 جهاز المناعة و الاستجابة المناعية

إن جهاز المناعة هو الآلية التي يحمي بها جسمنا نفسه. إن تحفيز جهاز المناعة يسمى الاستجابة المناعية. إنها الهجوم على الخلايا و الأجسام الدخيلة التي تعتبر خطراً على الجسم، و هذا يتضمن "البكتيريا الضارة" في داء الأمعاء الالتهابي.

"دكتور هل تعلم ما هو جهاز المناعة بالنسبة لي؟ إنه جيشي الخاص، القوات البحرية و الجوية والبحرية المتأهبة دائماً، داخل جسمي!"

رقم 15 الالتهاب

إنه مؤلم. يؤدي إلى مشاكل حقيقية في داء الأمعاء الالتهابي . و لكن الشيء الذي يصعب تصديقه أنه يحمينا أيضاً. فهو طريقة الجسم لمحاربة العدوى . الإلتهاب هو رد فعل حيوي معقد. في داء الأمعاء الالتهابي تتفاعل خلايا الجهاز المناعي مع البكتيريا الضارة في الإلتهاب في الأمعاء مما يؤدي لبعض المشاكل مثل الألم.

"دكتور، كنت على صواب. جعلني هذا الإلتهاب أشعر بالضيق. شكراً للمحادثة عن طرق علاجه، فانا أظن أنه حان الوقت لوضع حد له!"

من هنا #1

التواصل!

بدونه كيف لفريقك الطبي أن يعرف وضعت الصحي؟!
فريقك الصحي = أنت وعائلتك وفريق طبي يهتم بك،
ماذا على هذا الفريق أن يفعل للتأكد من أن كل شيء يجري بالطريقة المثلى؟
الإستماع للآخرين والتحدث إليهم وفهم ما يقولون بالضبط . إن تحدثك
بصراحة ووضوح مع فريقك الطبي هو أفضل طريقة لكي يفهموا مشاعرك و
كيفية تعاملك مع داء الأمعاء الإلتهابي وما هي الأمور التي تتمنى أن تصبح
أفضل . حتى عندما تكون في أحسن حال فهم يريدون أن يعرفوا حتى يساعدوك
لتبقى كذلك . وعندما لا تشعر أنك بخير يريد فريقك الطبي أن يعرف ليعمل على
تغيير حالك إلى الأفضل. لا تنسى أبداً أنك أهم واحد في هذا الفريق، بدورك لا
يمكن للأمور أن تجري على ما يرام . ولكن عندما يتعاون الجميع فستكون في
أفضل حال بلا شك !

يتكون فريقك من العديد من الأشخاص
و لكل منهم دور مختلف.

قد يتكون الفريق من:



أخصائي تغذية



طبيب الأطفال



أخصائي الجهاز الهضمي



ممرض/ة



مدرّب/ة



ممرض ممارس/ مساعد طبيب



أفراد عائلتك



معلم/ة



أحد الكبار



المهمين لك

و طبعاً أنت!

الكثير من التواصل!



إلى أين نمضي
من هنا؟

من هنا #2

اعرف الفحوصات وخاصة تلك التي تبين للطبيب حالتك
قد يستعمل طبيبك هذه الفحوصات للتأكد من سلامتك. هناك
أنواع كثيرة من الفحوصات و لا تعطى جميعها لجميع المرضى. الأكثر
شيوعاً هي فحوصات الدم. بعض منها يساعد على معرفة مقدار
الالتهاب في جسمك.

ماهي الفحوصات المخبرية المستعملة؟

فحص قوة الدم
هذه الفحوصات تبين عدد خلايا الدم الحمراء في
جسمك لماذا تستخدم؟
إن خلايا الدم الحمراء أساسية في نقل الأكسجين لكل الجسم. و حين
يكون عددها قليل جداً يؤدي هذا إلى فقر الدم و الذي يسبب
بدوره الإرهاق والتعب. وهذا أمر غير نادر في المصابين بداء
الأمعاء الإلتهابي .

مستويات الزلال أو الألبومين

الزلال هو بروتين. تكون وظيفته في الدم نقل الجزيئات الأخرى
حول الجسم. عندما يكون داء الأمعاء الإلتهابي نشطاً أو في حالة
هيجان تهبط مستويات الزلال . لماذا؟ لأن الزلال قد يرشح من
الأمعاء و يضيع في البراز. كما أن الكمية المصنوعة داخل
الجسم قد تقل أيضاً.

معدل ترسب الكريات الدم الحمراء (ESR) و بروتين سي التفاعلي (CRP)

يقيس كلاهما مستوى الإلتهاب في الجسم
يقيس معدل ترسب كريات الدم الحمراء الإلتهاب في الجسم. عند
وجود الإلتهاب يفرز الجسم أنواعاً عديدة من البروتينات تسمى
بمتفاعلات المرحلة الحادة. معدل ترسب كريات الدم الحمراء هو
الوقت الذي تأخذه هذه الخلايا لتستقر في قعر أنبوب صغير. إن
كان هناك الكثير من متفاعلات المرحلة الحادة، أي بروتينات الإلتهاب،
زاد الوقت الذي تحتاجه كريات الدم الحمراء للترسب في قاع
الأنبوب (مترقق). إن لم يكن هناك ازدياد في بروتينات الإلتهاب
تقع الكريات بسرعة طبيعية. و يكون معدل الترسيب (ESR) طبيعياً.
بروتين سي التفاعلي هو طريقة أخرى لقياس الإلتهاب في الجسم. هو
أحد متفاعلات المرحلة الحادة، يفرزه الكبد
حين يحدث الإلتهاب في الجسم.

من المهم أن تعرف أن معدل ترسب كريات الدم الحمراء و بروتين
سي التفاعلي ليسا خاصين بداء الأمعاء الإلتهابي . و بالامكان
لكيها الازدياد جراء أي التهاب مثل الذي يسببه الرشح.

مستوى الكالسيوم و فيتامين د

الكالسيوم و فيتامين د موجود في الخلايا الإلتهابية. وجوده في
البراز يشبه ارتفاع معدل ترسب كريات الدم الحمراء و بروتين سي
التفاعلي حيث أنها كلها تقيس الإلتهاب، و لكنه على عكسها يشير
إلى وجود الإلتهاب في الأمعاء. على الرغم من أن الكالسيوم و فيتامين د
استخدامهما للتقريب بين التهاب الأمعاء الجرثومي و داء الأمعاء الإلتهابي ،
إلا أنه مفيد في تتبع تطور الإلتهابات في داء الأمعاء الإلتهابي .

كما يقول شكسبير (" إن تغيير اسم البراز
لن يجعله أقل ثباتاً"). فيغض النظر عن ما
تستخدم من أسماء : إخراج، كاك، دودو،
رقم اثنين، غائط، فسيبقى هو المادة البنية
المقرقة التي تخرج من الجسم.
"دكتور، يجب أن ترى ماهية
البراز الذي يخرج مني ، لكنني لا
أنصحك بأن تشم رائحته!"

الرقم 24 البراز

الرقم 25 التوتر



إن الضغط و التوتر
عادة ما تنشأ من ظروف
صعبة.
"دكتور، كان شعوري سيئاً.
و كان هناك وزناً ثقيلاً على
كتفي و لا أستطيع التحرك.
فتحدثت مع شعرت به مع والدي و
تعلمت شيئاً مثيراً للاهتمام. و هو
أنتي إذا ما شعرت بالإرهاق و التعب
و كانت الأمور صعبة، فهناك أشخاص
موجودون لمساعدتي مهما حدث. و
لقد ذكرت في إحدى المرات أن الكثير
من مرضاك يذهبون إلى أخصائي
نفسى لكيلا يشعروا بمشاعر سيئة .
أود أن أفعل هذا أيضاً. إنني أود
أن تعود لي المشاعر الرائعة
مرة أخرى."

الرقم 28 قرحة

إذا نظرت لجسدك و
لاحظت جرحاً مفتوحاً ، أو إذا
نظرت في داخل أمعائك و رأيت
أغشيتها مجروحة وتظهر مليئة
بالخايط. كأن هذا ما كان
ينقصها! فاعلم أن لديك قرحة. تؤدي
القرحة إلى الألم الشديد. لا يجعلك هذا
الألم تشكو فقط قائلاً " أي أي؟" إنه
يجبرك على الذهاب إلى الطبيب
مباشرة لتقول :
"آخ، يا دكتور افعل شيئاً ،
ساعدني أرجووك!"

الرقم 30 الزحار



"لنتنطق، لنتنطق، لنتنطق!"
لا ليس إلى باريس أو سبنغافورة أو القطب
الجنوبي. لنتنطق إلى الحمام و نحاول و نحاول مرة
أخرى إخراج البراز أو الكاكا أو أي شيء .. و لكن
لا شيء يخرج.

"دكتور، إليك هذا السؤال لماذا
يسمى شعوري المستمر بالحاجة للذهاب إلى الحمام
دون أن أستطيع إخراج أي شيء زحاراً ؟ كان يجب
أن يسمى إحباطاً لأن هذه حقيقة!"

الرقم 23 زوائد جلدية

نتوءات جلدية
صغيرة . قد تكون
حول فتحة
الشرج في مرض
كرونز.
"دكتور هل هذه
زوائد جلدية؟ إنها
من مرض كرونز،
صحيح؟"

الرقم 26 التضيق



هو تضيق تجويف (داخل)
الأمعاء. قد يؤدي التضيق إلى
الانسداد مما يمنع الطعام من العبور بشكل
كامل أو يجعل مروره صعباً . قد يؤدي هذا إلى
التقيؤ و فقدان الوزن.
"دكتور هل صحيح أن التضيق قد
يؤدي إلى انسداد في الجهاز الهضمي الذي
يؤدي بدوره إلى قيء أخضر اللون! يجمعع!
لا أريد هذا إطلاقاً!"

الرقم 27 الأعراض



أتعاني من ألم في
كوعك؟ أبحكك أنك؟ أتعاني من
الصداع في كل مرة تركب فيها العجلة الدوارة في
مدينة الألعاب ؟ أتدري ما هي كل هذه الأشياء؟
إنها أعراض. عندما يشعر جسمك بشيء
غير معتاد ، ذلك يعني أن لديك حالة معينة مثل داء
الأمعاء الإلتهابي. الإسهال و الألم هما العرضان
الأكثر شيوعاً في داء الأمعاء الإلتهابي .
"دكتور، إنني أشعر بالألم في بطني و
أعاني من الإسهال، و وزني في نقصان .
كيف لي أن أتخلص من هذه الأعراض؟"

الرقم 29 المطاعيم



أتود أن تعرف الفرق الكبير بين
عالم فيه مطاعيم و عالم لم
يكشفها بعد، مثل العالم قبل
مئة سنة؟ الفرق هو القدرة على
الحياة. المطاعيم هي علاجات
تساعد في منع العدوى. تحفز
المطاعيم جهاز المناعة و تعلمه كيفية
التعرف على الأمراض
الخطيرة ومحاربتها مثل شلل
الأطفال. تحية للأجسام المضادة.
وتحية للمطاعيم.

"دكتور، هل هناك مطاعيم معينة
أحتاجها بسبب داء الأمعاء الإلتهابي؟"

ليست هذه العلاجات هي الشيء الوحيد الذي بإمكانك فعله للحد من داء الأمعاء الالتهابي الخاص بك.

عادات النوم

ماذا.. النوم؟ النوم مهم للجسم، يقوم جسمك خلال النوم بالتعافي من الإجهاد طوال اليوم. النوم مهم لصحتك الجسدية والعقلية. يحتاج المراهقون لقدر أكبر من النوم، ينصح لهم بالنوم من 8-10 ساعات في اليوم.



تعامل مع التوتر بشكل مباشر.

يعاني الجميع من التوتر! أيا كان مصدره، المدرسة، العائلة، الأصدقاء، داء الأمعاء الالتهابي أو غير ها من الأسباب، تعامل مع الضامن لك أن تشعر بأحسن حال. قد يكون من الصعب أحياناً معرفة كيفية التعامل مع التوتر، وهنا يأتي دور فريقك الطبي. اسألهم! من المرجح أن تكون لديهم نصائح وطرق فعالة.



ممارسة الرياضة.

تساعد ممارسة الرياضة جسديك بأشكال متعددة. ليس من الضروري أن تكون كمية كبيرة من الجري أو السباحة أو الكاراتيه أو غيرها. إنما عليك أن تقوم بما تحب. وليس من الضروري أيضاً أن تكون التمارين شديدة طوال الوقت. بإمكانك مساعدة جسمك على التعافي والشعور بخير من خلال استعمالك له. تذكر أن المشي تمرين جيد أيضاً!



أنت أكبر من داء الأمعاء الالتهابي الخاص بك!

إنك شخص رائع وإن داء الأمعاء الالتهابي ليس إلا جزءاً منك. ولكن من المهم أن تتبع علاجك بشكل جيد سواء كان دواءً أو حمية. أحياناً قد يشعر المريض أن حالته قد تحسنت بشكل هائل وأن داء الأمعاء الالتهابي قد اختفى إلى الأبد ويتوقفون عن أخذ علاجاتهم. لسوء الحظ عادة ما يعود داء الأمعاء الالتهابي إذا ما توقفت العلاج وقد يكون علاجه أصعب حينها.

FUN! ARTISTIC!
SMART! FUNNY!
BRAVE! OUTGOING!
CREATIVE!

تعرف و انضم الى مجتمعنا !

ترعى مؤسسة كرونز والالتهاب القولوني مخيماً رائعاً يسمى (مخيم الواحة). إنها تجربة رائعة! تستطيع التعرف والتفاعل مع أطفال أنكباء، مبتكرين، ممتعين ولديهم داء الأمعاء الالتهابي، مثلك أنت! (هذا المخيم في أمريكا ولكنه قد يكون عن بعد في بعض الأحيان)



في بعض الأحيان قد يود طبيبك أن تجري فحوصات شعاعية. مثل صور الأشعة و الصور الملونة و صور الأشعة المقطعية و الرنين المغناطيسي. تساعد هذه الفحوصات طبيبك على أن يرى ما يجري في داخلك. تكون هذه الفحوصات سريعة و غير مؤلمة، و تستطيع أن ترسم صوراً واضحة للأمعاء و أعضائك الداخلية و عظامك و الاستسجة الرخوة و أوعيتك الدموية. أحياناً قد يود طبيبك أن تجري تنظيراً للمريء و المعدة أو تنظيراً للقولون. تسمح عمليات التنظير لطبيبك أن يرى باستخدام آلة تصوير خاصة متصلة بانيوب طويل ما يجري في أمعائك تحديداً. هكذا يتم تشخيص داء الأمعاء الالتهابي، و هكذا يتحقق الطبيب من أن كل شيء على ما يرام بعد العلاج. هذه ليست فحوصات شائعة و يتم إجراؤها عند الضرورة فقط. و على عكس "الفحوصات الشعاعية" المذكورة أعلاه، خلال التنظير يكون المريض نائماً، شيء جميل، ألا تظن ذلك؟؟؟

ما الذي عليك معرفته غير هذا؟

يعاني المصابون بداء الأمعاء الالتهابي من أعراض مختلفة. كل شخص لديه داء أمعاء التهابي فريد من نوعه. مع أن هناك الكثير من التشابهات، لا بد من بعض الاختلافات من شخص لآخر. لأن الالتهاب قد يكون موجوداً في أماكن مختلفة من الجهاز الهضمي، و لأن كمية الالتهاب و الإحساس بالالتهاب ليست متشابهة عند الجميع. بالإضافة إلى ذلك يستجيب الناس للأدوية بطرق مختلفة. هذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نتعلم من تجارب بعضنا، بل إنه واجبنا! لكن لتتذكر... تجربتنا قد تختلف عن غيرنا!

فحوصات أخرى لداء الأمعاء الالتهابي



لم عليك أن تعرف كل هذا؟

من أجلك! كلما ازدادت معرفتك زادت ثققت بنفسك لتسأل طبيبك ما تريد و تستمع إلى الإجابات لتتخذ قرارات صائبة، معرفتك لمرضك تجعل منك وممن يساعدوك قريباً أفضل! هذا سيجعل مرضك في خمود دائم. و هو ما تسعى له جميعاً.

علاجات داء الأمعاء الالتهابي

الهدف من أي علاج لداء الأمعاء الالتهابي هو التأكد بأنك تحظى بشعور رائع. يكون هذا عندما لا تكون لديك أية أعراض وعندما تنمو بشكل طبيعي، وعندما تكون نتائج فحوصاتك المخبرية المرتبطة بالالتهاب طبيعية. هناك الكثير من العلاجات التي تساعد مريض داء الأمعاء الالتهابي على تحسين المرض و إبقائه خامداً تماماً. يستخدم البعض الأدوية و آخرون الحميات الغذائية و هناك من يستخدم كليهما. أنت و طبيبك ستقومون باختيار العلاج الأفضل لك!



الأدوية

توجد الكثير من الأدوية التي تعالج داء الأمعاء الالتهابي. تساعد هذه الأدوية على تقليل الالتهاب. بعض هذه الأدوية مخصصة للحالات المتوسطة مثل (ميسالامين) و أخرى مخصصة للحالات الأكثر حدة أو نشاطاً مثل كايكات جهاز المناعة. قد تعمل هذه الأدوية بشكل رائع! عند الإقدام على الإختيار بين العلاجات في داء الأمعاء الالتهابي علينا أن ندرك أنه قد تكون لهذه الأدوية أعراض جانبية، في الواقع أن لأغلب الأدوية أعراض جانبية حتى تلك التي تؤخذ للصداع و لكنها عادة ما تكون نادرة. إسأل طبيبك أيها الأفضل لك و لماذا.



التغذية المعوية الحصرية

تعمل حميات التغذية المعوية الحصرية بشكل جيد للحد من نشاط مرض كرونز. تتألف حميات التغذية المعوية الحصرية من إغذية سائلة يتناولها المريض بدلاً عن الطعام الصلب لمدة تتراوح ما بين 8 و 12 اسبوعاً.

إن نتائج الحمية المعوية الحصرية مباشرة، و هذا لأنها تعمل بكفاءة تشبه تلك الخاصة بالستيرويدات و لكن مع أعراض جانبية أقل، كما و تدعم النمو الطبيعي وتعطي فرصة أكبر للالتزام بالأغذية. و لكن الإنتكاس امر شائع عند إيقافها، إلا لو تم إعطاء أدوية مناسبة أو وصف للمريض حمية خاصة بعدها.

الحمية

إن الحمية أمر مهم في داء الأمعاء الالتهابي، حيث أن الطعام الذي نأكله يؤثر على الميكروبيوم في أجسامنا، و البكتيريا الموجودة في أمعائنا، و على جهازنا المناعي. يستخدم بعض الناس الحميات الموصوفة من أطباءهم لعلاج داء الأمعاء الالتهابي لديهم، و آخرون يستخدمون العلاج الغذائي إضافة للأدوية للسيطرة على داء الأمعاء الالتهابي لديهم حالياً، يتم إجراء العديد من الأبحاث للتعلم عن كيفية عمل هذه الحميات و الطرق التي تمكننا من جعلها أسهل. للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع الإلكتروني: WWW.NIMBAL.ORG

كالدواء، إن للعلاج الغذائي سلبيات و إيجابيات.

عند استخدام المرضى العلاج الغذائي لداء الأمعاء الالتهابي الخاص بهم، يقومون عادة باستخدام حمية صحية تحتوي على كميات قليلة من السكريات و الحليب و الأطعمة المعالجة، و يكون فيها الكثير من الخضروات و الفاكهة لمساعدة جهازهم المناعي و الميكروبيوم الخاص بهم. تحدث مع طبيبك لترى أيها الأفضل لك!

الأستاذ

الأستاذ فهمان ليس أستاذاً طبيعياً، انه يحمل على عاتقه مهمة تعليم الأطفال و عائلاتهم عن الآثار الرائعة للحميات على صحتك و صحة عائلتك.

لقد تم تطوير الأستاذ فهمان و كتاب الشخصيات هذا لمساعدة المجتمع على تعلم المزيد عن الأبحاث و العلوم الداعمة لإستخدام العلاج الغذائي لداواة المرضى و لم قد يكون هذا هو نوع العلاج المناسب لك و لعائلتك. يريد الأستاذ فهمان ما يريده فريقك الطبي، ألا و هو أن تصبح أكثر صحة!



المؤلف و الكاتب

الدكتور دايفد سُسكيند، هو طبيب جهاز هضمي للأطفال، و أستاذ طب الأطفال في مستشفى سياتل للأطفال و جامعة واشنطن و صديق الأستاذ فهمان منذ الطفولة.

على الرغم من أنه لا يستطيع ركوب (مركاض)، إلا أنه يقود جهداً وطنياً لإدخال العلاج الغذائي إلى الرعاية السريرية للمرضى ذوي داء الأمعاء الالتهابي. كونه خبيراً في الأمراض المعوية و في قتال البكتيريا الضارة، لقد كرس جل اهتمامه لرعاية المرضى ذوي داء الأمعاء الالتهابي و على الأبحاث المتضمنة تأثير العلاج الغذائي على داء الأمعاء الالتهابي. يؤمن بأهمية تثقيف المرضى و عائلاتهم عبر التعليم و يؤمن بك أنت!



الفنان

جايسون بايربيرغ هو رسام و فنان رسوم الشخصيات و قاص، قد عمل على مشاريع مثل (رايزينغ ديون) و (ابطال هارا) و ألف كتاب شخصياته الخاص، (رجل الفضاء و البولتر). كما و أنه مصمم الأزياء الخاص بالأستاذ فهمان.

تخرج جايسون من جامعة الفنون في فيلادلفيا عام 2012 حاصلاً على شهادة البكالوريوس في الفنون الرفيعة في الرسم، و لطالما أحب الرسومات و كتب الشخصيات و الأبطال الخارقين و الخيال العلمي و الروبوتات و غيرها من الأمور المرتبطة برواية القصص بشكل تصويري. يعمل الآن كرسام و هذا هو عمل أحلامه في لانتكستر، فيلادلفيا.





NHMBAL
COMICS

