

قرحة المعدة والاثنا عشري

عوامل تزيد من قابليتك للإصابة بقرحة المعدة

انت أكثر عرضة للإصابة بالقرحة الاثني عشري اذا كنت:

تتناول أدوية مضادة للروماتيزم أو اسبرين بكميات كبيرة

من عائلة تنتشر فيها الإصابة بالقرحة (عامل وراثي)

تتعرض لضغوط نفسية متكررة

تدخن بشراهة

ويحتمل أن يكون الألم الذي تشكو منه مرتبطا بوجود قرحة إذا كان:

محددا بموضع معين بأعلى منتصف البطن

ينبعث في صورة حرقان

يخف مؤقتا بتناول الطعام او مضادات الحموضة

يزيد بعد عدة ساعات من تناول الطعام أو في فترة الليل

مصحوبا بغثيان أو قيء أو ربما نقص في الوزن ولكن يتأكد الطبيب من وجود قرحة يستدعي ذلك اجراء فحص بالمنظار أو بالأشعة.

والحقيقة أن هناك معلومات حديثة طريقة توصل لها الباحثون عن علاقة القرحة بالغذاء وهي تخالف كثيرا من المفاهيم السائدة عن هذه الحالة.. خاصة بعدما اتضح أن السبب الكامن وراء الإصابة بالقرحة في عدد كبير من الحالات يرجع إلى حدوث عدوى ببكتيريا تسمى (H.Pylori) ولذا أصبح دور العامل الغذائي في تسبب حدوث القرحة محدودا للغاية.

ماذا تأكل؟

كان مريض القرحة في الماضي مضطرا للالتزام بتناول وجبات غذائية خفيفة مغذية لمساعدة الالتئام وتجنب الألم. ولكن في الحقيقة أنه لم يعد ذلك ضروريا في نظم التغذية الحديثة .. بمعنى أن يأكل المريض أكله الطبيعي المعتاد باستثناء الأغذية التي تثير عنده شخصا ألم القرحة.. ونقول شخصا نظرا لاختلاف ارتباط الألم بالأغذية المختلفة من حالة لأخرى. كما أن تحديد عدد الوجبات اليومية أمر يرجع إلى مدى ارتياح المريض وعموما فالنظام القائم على تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم يريح أغلب المرضى.

اللبن ليس هو الحل!

ظل من المعروف حتى وقت قريب أن تقديم الألبان بكثرة لمريض القرحة يساعد على التئامها. ولكن إليك هذه الحقيقة المدهشة :

فقد أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن كثرة تناول اللبن لاتفيد القرحة بشي بل يمكن أن تضرها! وعن هذه العلاقة يذكر البروفيسور (نيرمال كومار) استاذ الجهاز الهضمي بجامعة نيودلهي أن لاحظ من خلال عدة دراسات أن كثرة تناول الألبان تعوق التئام القرحة في نسبة كبيرة من المرضى . وهذا لايعنى

بالطبع أن تتوقع عن تناول اللبن . فاللبن قد يخفف درجة الحموضة لكن كثرة تناول قد تعوق التئام الأنسجة
بمكان القرحة ، فاشرب لبنا ولكن دو افراط.

هل تشرب قهوة أم تتوقف عن القهوة!

إن القهوة سواء العادية أو منزوعة الكافيين ، تحفز على افراز الحمض المعدي . ولكن في نفس الوقت وجد
الباحثون أن التوقف عن تناول القهوة لايفيد بصورة واضحة في مساعدة القرحة على الالتئام.

الشطة والفلفل والقرحة!

الفلفل الأسود والشطة الحمراء يحفز كلاهما على زيادة افراز الحمض المعدي مما يجعل البعض يتجنب
تناولهما .. ولكن في الحقيقة أن وجد كذلك أن التوقف عن تناولهما لايساعد على سرعة التئام القرحة.

الزيوت النباتية مفيدة لمرضى القرحة!

وجد أن الزيوت النباتية متعددة اللاتشبع (مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس) تحمي من تكون القرحة وقد
تساعد على التئامها ويرجع هذا المفعول إلى احتواء هذه الدهون على حمض اللينوليك ويذكر دكتور (دانيال
هولاندر) بجامعة كاليفورنيا أن وجود حمض اللينوليك يحمي من تأثير المواد المساعدة على تكون القرحة
مثل حمض الساليسيليك (الاسبرين) ولكن هذه الحماية لا تتطلب إلا وجود مقدار بسيط من هذا الحمض ..
أي أنه لا داعي لاستعمال كميات كبيرة من الزيوت النباتية بغرض توفير الحماية من الإصابة بالقرحة.

احترس من ملح الطعام!

نحن نتهم الملح بتسببه لارتفاع ضغط الدم ولمتاعب الكلية، ولكن لم يشر أحد من قبل إلى علاقة الملح
بالقرحة!.. إن هناك اعتقادا قويا بأن ملح الطعام يحفز على تكوين قرحة المعدة على وجه الخصوص . وعن
هذه العلاقة يذكر الباحث الأمريكي دكتور (سونينبرج) أن هناك علاقة واضحة بين كثرة تناول ملح الطعام
والإصابة بقرحة المعدة. فمن الملاحظ أن قرحة المعدة كانت مرضا نادرا في اوربا قبل القرن التاسع عشر ثم
ارتفع معدل الإصابة بها بدرجة كبيرة خلال القرن التاسع عشر ووصل أعلى معدلاته في بداية القرن العشرين
ثم انخفض معدل الإصابة خلال الفترة الاخيرة من القرن العشرين .. وهذا المعدل يتماشى مع زيادة وانخفاض
استعمال الناس لملاح الطعام على مر السنين.

الفيتامين المساعد على التئام القرحة!

اكتشف الباحثون أن هناك نوعا جديدا من الفيتامينات اطلقوا عليه فيتامين (U) وهذا الفيتامين يساعد على
التئام القرحة وهو يوجد بصفة خاصة في الموز والكرنب، فخذ يوميا ثالث ملاعق من عصير الكرنب الطازج
وكوب من عصير الموز أو الموز مع اللبن.

هل يحتاج مريض القرحة لمجموعة فيتامينات ومعادن؟

يتعرض المريض بقرحة المعدة لفقد الوزن ونقص ببعض الفيتامينات والمعادن لأنه لا يرحب بتناول الطعام
لأنه يثير عنده الألم.. أما المريض بقرحة الاثنا عشري فإنه يميل لتناول الطعام على مدار اليوم لأنه يخفف
احساسه بالألم. وقد وجد من خلال بعض الدراسات أن مريض قرحة المعدة يتعرض بصفة خاصة لنقص
معدن الحديد. وهذا يتطلب بالتالي الاستمرار على تناول مجموعة فيتامينات ومعادن لتعويض أي نقص
محتمل. وهنا ننصح بضرورة أخذ هذه المستحضرات مع الطعام أو بعد تناوله لأن تناول المعادن على معدة
خالية يثير ألم القرحة. كما يجب ملاحظة أن تناول جرعات كبيرة من معدن الزنك ينشط القرحة عند بعض
المرضى.

واختيار النوع المناسب من هذه المستحضرات يخضع لنفس قاعدة اختيار الغذاء المناسب . فبصفة عامة
يجب تجنب استعمال اي مستحضر للفيتامينات والمعادن يثير ألم القرحة عند المريض.

وأخيرا شفيت قرحة المعدة مع العلاج بعصير الكرنب!

لم يكن (بوب ستيفن) يتوقع أن تنتهي معاناته مع قرحة الاثنا عشري مع هذا العلاج السهل البسيط ..
عصير الكرنب!

ويروي (ستيفن) عن تجربته فيقول : أصبت بقرحة الاثنا عشري منذ عدة سنوات وكنت أشعر بالألم شديد بأعلى المعدة يفاجئني بصورة متكررة خاصة عندما كنت أشعر بالجوع أو أمر بضغوط نفسية في العمل. ووصف لي الطبيب عقار زانتاك ، واستمررت على تناوله بضعة أسابيع فأحسست بشيء من الارتياح ، فتركت العلاج مكثفيا بهذا التحسن، ولكن لم تدم راحتي طويلا فبعد بضعة أسابيع راودتني المتاعب من جديد وبصورة أشد من المرة الأولى، وصرت مضطرا كما أخبرني الطبيب للالتزام بتناول العقاقير المساعدة على التئام القرحة لفترة طويلة.

لكنني مللت من هذا العلاج ، فقد كانت متاعبي تزول لفترة مؤقتة ثم تظهر ثانية وبصورة أشد من الأولى وأثناء تلك الفترة سمعت عن طبيب بجامعة (ستانفورد) يستخدم عصير الكرنب لعلاج مرضاه من قرحة المعدة والاثنا عشري فتوجهت إليه. والتزمت بنظامه العلاجي. وصف لي دكتور (جارنت تشني) أستاذ الأمراض الباطنة بجامعة ستانفورد علاجا يعتمد على تناول كبسولات من عصير الكرنب المركز كانت تعادل حوالي 850 مل من العصير الطازج. واستمررت على هذا العلاج لعدة أسابيع وبعد مرور خمسة أيام منذ بدء العلاج بعصير الكرنب شعرت بارتياح كبير فاخفتى الألم تقريبا.. وبعد مرور ثلاثة أسابيع أظهرت النتائج المنظار حدوث التئام للقرحة!!

تعقيب

هناك أدلة على أن عصير الكرنب يقوي جدار المعدة ويجعله أكثر مقاومة لتأثير الحمض المعدي. كما وجد من الدراسات أن الكرنب يحتوي على مركب يسمى **gefarnate** يعمل على التئام قرحة المعدة والاثنا عشري بالإضافة لمركبات أخرى تساعد الالتئام.

كما يعتقد الباحثون أن الكرنب يحتوي على مضادات حيوية يمكنها القضاء على أنواع مختلفة من البكتيريا بما فيها بكتيريا **H.pylori** التي تعد سببا في بعض الأحيان لحدوث القرحة.