

علاج التهاب القولون التقرحي

النقاط الرئيسية

- هناك العديد من الطرق لإدارة التهاب القولون التقرحي وما يصلح لشخص ما قد لا يناسبك. يمكن أن يكون تعلم كيفية تحقيق أقصى قدر من الصحة العامة لديك عملية طويلة ولكنها تستحق العناء.
- الهدف الرئيسي من علاج التهاب القولون التقرحي هو تقليل الالتهاب والأعراض.
- تغييرات نمط الحياة حول النظام الغذائي وممارسة الرياضة وإدارة التوتر هي أيضاً طرق لإدارة التهاب القولون التقرحي.
- في بعض الحالات يمكن علاج مضاعفات التهاب القولون التقرحي بالجراحة.

ما نوع العلاجات الموجودة لالتهاب القولون التقرحي؟

لا يمكن علاج التهاب القولون التقرحي حالياً ولكن بالنسبة لمعظم الناس يمكن إدارته بشكل جيد من خلال الأدوية وخيارات نمط الحياة وأحياناً الجراحة.

الهدف من العلاج هو تقليل الأعراض والسيطرة على الالتهاب وشفاء الأمعاء. نظراً لكون التهاب القولون التقرحي يؤثر على الجميع بشكل مختلف، سيحتاج كل شخص إلى العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص به لاكتشاف الأفضل بالنسبة له. قد يحتاج العلاج أيضاً إلى التغيير على مدار الوقت إذا أصبح أقل فعالية.

حتى وإن كنت في حالة الاستقرار، قد لا تزال تواجه بعض الأعراض. التعب والإرهاق شائعان، ومن الممكن لبعض المرضى الاحساس بعدم الراحة في الأمعاء حتى عندما يتم التحكم في الالتهاب بشكل جيد. تأكد من مناقشة أي أعراض قد تكون لديك مع طبيبك وأخبره بالأدوية التي تتناولها. يمكن أن تؤثر بعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأدوية المضادة للالتهابات (مثل الإيبوبروفين) على التهاب القولون التقرحي أو تتداخل مع الدواء الذي تتناوله. تحدث دائماً مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية قبل إجراء تغييرات على علاجك أو إذا كان لديك أي مخاوف بشأن علاجك الحالي.

تستخدم أدوية التهاب القولون التقرحي بشكل رئيسي لتقليل الالتهاب. الأنواع الرئيسية تشمل:

أمينوساليسيلات (5-ASAs): يُستخدم لتقليل الالتهاب في بطانة الأمعاء والحفاظ على تهدئة المنطقة. فهي أكثر فعالية للحد من الالتهاب في الأمعاء الغليظة ويمكن أن تؤخذ عن طريق الفم كأقراص أو عن طريق المستقيم كالحقن الشرجية أو التحاميل.

ومن الأمثلة على ذلك ميسالازين وأولسالازين وسلفالازين وبالسالازيد.

الكورتيكوستيرويدات (المنشطات): تستخدم عادة لعلاج التهاب القولون التقرحي المعتدل إلى الشديد، فهي تمنع رد فعل الجسم للالتهاب. وهي فعالة للسيطرة على المرض على المدى القصير أثناء نوبات التهيج ولا يقترح استخدامها على المدى الطويل بسبب الآثار الجانبية.

ومن الأمثلة على ذلك بريدنيزولون، بريدنيزون، ميثيل بريدنيزولون، بوديزونيد، هيدروكورتيزون وبيكلوميثازون ديبروبيونات.

مثبطات المناعة: تُستخدم لقمع الاستجابة المناعية للجسم مما يقلل من الالتهاب. يستخدم عادة للأشخاص الذين لا يستجيبون للأمينوساليسيلات أو يواجهون صعوبة في الخروج من الستيرويدات دون عودة الالتهاب.

ومن الأمثلة على ذلك الأزوثيوبرين، والميركاتوبورين، والميثوتريكسات، وميكوفينولات موفيتيل، وسيكلوسبورين، وتاكروليموس.

المستحضرات البيولوجية: هذه فئة أحدث من الأدوية لمرض التهاب القولون التقرحي وهي أجسام مضادة مصنوعة خصيصاً لهذا الغرض، والتي ترتبط بشكل انتقائي ببروتينات الإشارات الالتهابية لتقليل الالتهاب.

يتم إعطاء الأدوية البيولوجية حالياً من خلال حقنة تحت الجلد أو عن طريق التسريب الوريدي (IV) الذي يوصل الدواء إلى عروقك بمرور الوقت، عادة يكون ذلك في العيادة.

مثبطات جانوس كيناز (مثبطات JAK، توفاسيتينيب): تُستخدم في التهاب القولون التقرحي لتقليل الالتهاب والحفاظ على تهدئة المنطقة. وهي متوفرة على شكل أقراص وبعد ابتلاعها يتم امتصاص المواد الكيميائية في مجرى الدم ويتم تناولها مرتين في اليوم.

الثاليدومايد: يُستخدم أحياناً لعلاج التهاب القولون التقرحي ولكن لا ينبغي أبداً استخدامه إذا كنتِ تفكيرين في الحمل.

النظام الغذائي

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في العديد من جوانب التهاب القولون التقرحي، بما في ذلك إدارة الأعراض، وضمان كفاية التغذية، وربما علاج المرض النشط أو المساعدة على تهدئة المنطقة.

النظام الغذائي مهم لعلاج العديد من الجوانب المختلفة لمرض التهاب القولون التقرحي. هناك علاجات غذائية يمكن استخدامها لعلاج سوء التغذية، والأعراض المرتبطة بالتهاب النشط، والأعراض المتعلقة بحساسية الأمعاء و ليس التهاب ولبعض مضاعفات مرض التهاب القولون التقرحي.

من المهم أن تناقش مع فريق العلاج الطبي الخاص بك، بما في ذلك اختصاصي التغذية، الأنظمة الغذائية التي قد تكون مناسبة لظروفك لضمان عدم الإفراط في العلاج بالنظام الغذائي. في كثير من الأحيان، يمكنك أخذ فحوصات للكشف عن علامات ذات صلة، مثل فحوصات الدم وفحوصات البراز و / أو التصوير، لمعرفة ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن التهاب نشط أو هي من حساسية في الأمعاء، و ذلك لتوجيه المشورة بشأن النظام الغذائي. اطلب دائماً المشورة من اختصاصي تغذية الجهاز الهضمي قبل تجربة نظام غذائي جديد.

تتضمن أمثلة العلاجات الغذائية ما يلي:

نظام غذائي عالي الطاقة والبروتين: يُستخدم لعلاج سوء التغذية أو لتحسين المخزون الغذائي قبل الجراحة المخطط لها لتحسين مرحله الشفاء.

مكملات الفيتامينات والمعادن عن طريق الفم: غالباً ما تُستخدم لعلاج أوجه القصور.

نظام غذائي منخفض أو معتدل FODMAP: يُستخدم لعلاج أعراض حساسية الأمعاء، ولكن ليس التهاب النشط.

العلاج التكميلي: يستخدم أحياناً لعلاج التهاب النشط، مثل البروبيوتيك لالتهاب الجيب أو الكركمين.

الجراحة

جراحة التهاب القولون التقرحي هي علاج لن يحتاجه الجميع. في بعض الأحيان تكون أجزاء من الأمعاء تالفة للغاية بحيث لا يمكن شفاؤها بالأدوية وأفضل طريقة لإعادتك إلى الصحة هي إجراء عملية جراحية. تتم العديد من العمليات بالمنظار الآن (ثقب المفتاح) مع مرحلة شفاء قصيرة. الهدف من الجراحة هو الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الأمعاء مع استعادة الحياة الطبيعية.

هناك سببان رئيسيان يجعلان الجراحة خياراً أفضل لك. أولاً، عندما لا تكون العلاجات الحالية فعالة وثنانياً، عند حدوث مضاعفات. النوعان الأكثر شيوعاً من جراحة التهاب القولون التقرحي هما استئصال اللفائفي وجراحة الجيب، وغالباً ما يطلق عليهما الجيب على شكل حرف (j-pouch) لـ.

يحدث فغر اللفائفي أو الفغرة عندما تكون نهاية الأمعاء الدقيقة متصلة بفتحة في البطن. ثم يعلق كيس الفغر بنهاية الفغرة لجمع الفضلات من الجهاز الهضمي.

اعتماداً على ما تقرر، يمكن أن تكون الفغرة موجودة لبقية حياتك أو يمكنك تجربة جراحة الجيب لتوصيل الأمعاء الدقيقة بفتحة الشرج مما يلغي الحاجة إلى الفغرة.

جراحة الجيب هي عندما تتم إزالة الأمعاء الغليظة بما في ذلك المستقيم. يتم تحويل نهاية الأمعاء الدقيقة إلى كيس متصل بفتحة الشرج. في حين أن هذا الجزء من الجسم يشفي، سيكون لديك فغر اللفائفي. بعد التئام الجيب، سيتم توصيل الجيب لـ ببقية الجهاز الهضمي وسيتم إغلاق الفغرة.

قد يكون من الصعب الخضوع لمثل هذه العمليات الجراحية الكبيرة، لذلك من المهم العثور على الدعم الذي تحتاجه. اطرح جميع الأسئلة التي تحتاجها حتى تشعر بالثقة في قرارك.

الطب التكميلي والبديل

يمكن استخدام **الطب التكميلي والبديل (CAM) لالتهاب القولون التقرحي** جنباً إلى جنب مع العلاج التقليدي لتقليل الأعراض وتحسين الصحة العامة.

لا يزال البحث مستمراً في العديد من مجالات الطب التكميلي والبديل، لذا من المهم التحدث دائماً عن خياراتك مع طبيبك. تتضمن بعض المجالات التي تستكشف فيها الأبحاث ما يلي:

صحة العقل والجسم: أظهرت الدراسات وجود صلة بين صحة الأمعاء والصحة النفسية. يمكن أن يؤثر تحسين صحتك النفسية من خلال بعض التغييرات في نمط الحياة بشكل إيجابي على صحة أمعائك وقد يقلل من أعراض المرض.

المكملات الغذائية: من الشائع أن يكون لدى الأشخاص المصابين بالتهاب القولون التقرحي مستويات أقل من بعض الفيتامينات والمعادن. إذا حدث هذا، فقد يوصي طبيبك بتناول المكملات الغذائية مثل فيتامين د أو أقراص الحديد. هناك العديد من العلامات التجارية المختلفة للمكملات الغذائية، لذا اتبع دائماً ما يصفه طبيبك.

الميكروبيوم: يعد الميكروبيوم موضوعاً ساخناً للباحثين في صحة الأمعاء وهو مهم لإيجاد طرق جديدة لعلاج مرض التهاب القولون التقرحي. في الوقت الحالي، لا يوجد هناك علاجات ثبت باستمرار أنها تفيده مرض التهاب القولون التقرحي ولكن هناك العديد من مساحات البحث الشيقة للباحثين. هذا لا يزال قيد الدراسات البحثية فقط وليس جاهزاً للوصف الطبي.

- **البروبيوتيك:** تشير الأبحاث إلى أنه قد تكون هناك فائدة من تناول البروبيوتيك في تحفيز والحفاظ على تهدئة التهاب القولون التقرحي. يمكن للبروبيوتيك تحسين بيئة الميكروبيوم الخاص بك عن طريق تشجيع التنوع البكتيري الصحي الجيد في أمعائك.
- **زرع الجراثيم البرازية (FMT):** تشير بعض الدراسات إلى أن FMT لديه القدرة على تحفيز تهدئة التهاب القولون التقرحي الخفيف إلى المتوسط ولكن هنالك حاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال. يوصى حالياً بالقيام بذلك فقط في مراكز الخبراء أو كجزء من تجربة سريرية.

الغيب الطبي: تمت التوصية بأن هناك حاجة إلى مزيد من البحث قبل استخدام الغيب الطبي لعلاج UC. أظهرت دراسات صغيرة أن الغيب يمكن أن يقلل من أعراض مثل الغثيان والألم ولكن هناك أيضاً آثار جانبية محتملة مثل سوء التمييز والقلق المفرط.

للحصول على مساعدة أو معلومات باللغة الإنجليزية

1800 138 029



info@crohnsandcolitis.org.au



<https://crohnsandcolitis.org.au>



<https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups>



تواصل مع جمعية كرون و التهاب القولون في أستراليا

<https://instagram.com/crohnsandcolitisau>



<https://facebook.com/crohnsandcolitis>



<https://youtube.com/c/crohnsandcolitisau>



<https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau>



<https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisau>



<https://twitter.com/crohnscolitisau>

