

NIMBAL كاريكاتير الحاضر:

أستاذ فهمان



الليكتور دايفد
سسكيند
حايسون
بايبربيرغ
عمر
التميمي
منار
اللواما
ايار
التميمي

الاستكشافات في:
التهاب القولون
والتهاب كرون



المؤلف و الكاتب:

الدكتور دايفد
سسكيند

الفنان:

جايسون
بايربيرغ

مترجمين:

عمر
التميمي

أياد
التميمي

ماذا؟
وما هو داء الأمعاء
الالتهابي؟

أخبرني طبيبي لماذا
يؤلني بطني بشدة، لقد
قال لي أنني أعاني من داء
الأمعاء الالتهابي.

لقد حذرني
من الإلتهاب .
لكنني لم أفهم
معنى ذلك.

أنا لست
متأكدًا تمامًا!
ولكنه ظل
يتكلم عن البراز
طوال العيادة! لقد كان
حديثًا مقررًا.

عن جد!
يغ!

أحمد،
عندي فكرة!
هيا نذهب
لتحدث مع الأستاذ
فهمان.
لا بد أنه يعرف
ما عليك فعله!









لنرى، إلى أين
يجب أن
تسافر؟

مارأيكم
بالفضاء!

أو ربما للقاء
الديناصورات؟

ما رأيكم
...
برحلة ...
نعود فيها إلى
أمعاء أحمد الغليظة قبل
أسبوعين؟



حسناً ...
كما تشاء ...



خذينا إلى
أمعائتي قبل أسبوعين!

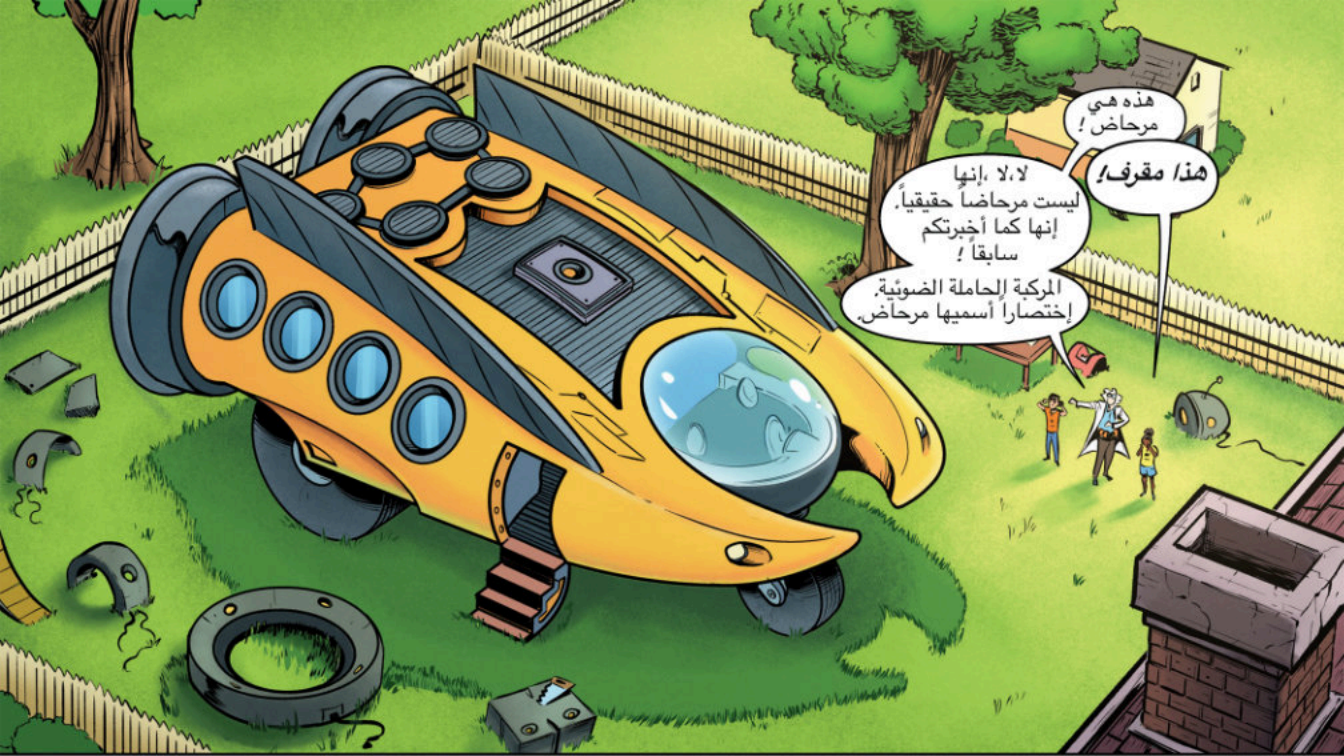


أحمد، إذا
سمحت اضغط هذا
الزر وأخبر المركبة
بوجهتنا.



يا سلام!

!!HROO!!



هذه هي
مرحاض!
هذا مقرف!

لا، لا، إنها
ليست مرحاضاً حقيقياً،
إنها كما أخبرتكم
سابقاً!
المركبة الحاملة الضوئية.
إختصاراً أسميها مرحاض.



هذه مركبتي العلمية
المميزة ... سوف تأخذنا
إلى أي مكان -
حتى إلى أمعائك - حيث
يمكننا أن نراقب الإنسجام
بين جهازك المناعي وبين
المايكروبيوم لديك.

جميل!



ماذا؟ ما
هي؟!



المايكروبيوم هو السبب الثاني
المسؤول عن حدوث داء الأمعاء
الإلتهابي.
الجميع إلى مرحاض!
لكن الآن دعوني أريك.



"المايكروبيوم"،
أستاذ فهمان،
من أين اخترعت
هذه الكلمات؟



أخ، لا أدري لماذا
يدعوها بهذا
الاسم؟
ههههههه





أترون كل
هذه البكتيريا؟



مما يؤدي
الى الإلتهاب.

بعض
هذه البكتيريا
ليست لطيفة.
فهي تهيج
الأمعاء مسببة
بتحفيز نظام
المناعة ...



البكتيريا اللئيمة
عددها قليل جدا وذلك فان
جهاز المناعة لا يهتم بها .

ولكن عندما
يزداد عدد هؤلاء اللئيمات
فان جهاز المناعة
يقوم بالهجوم !



هذا
مغرف!

ولكن كيف
تؤثر البكتيريا على داء
الأمعاء الإلتهابي
لدي؟

سؤال رائع!
لكل بكتيريا
شخصية خاصة .



برانزي وأصداؤه
يحافظون على صحة
أمعائك.



إذاً فان جهازي
المناعي يهاجم أمعائي
لأن المايكروبيوم لدي يحتوي
على الكثير من البكتيريا
الضارة؟

بالضبط !

لكن البكتيريا
الضارة ليست إلا
جزءاً من المشكلة.

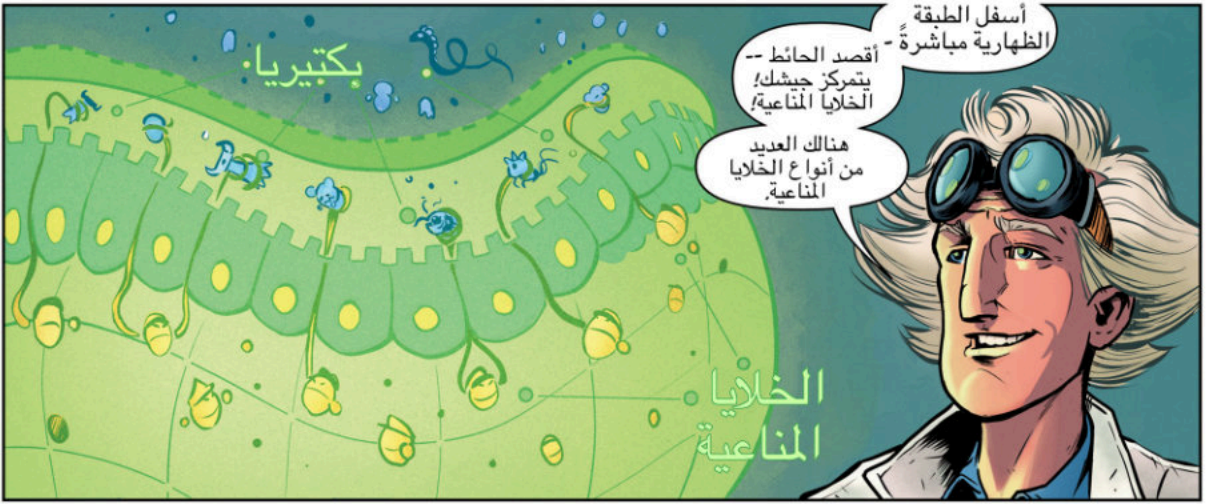


مرحباً ؟!
من أنت؟

بيبدو أنه
فيكالويباكتيريوم
بروزنتيزياري
أو اختصاراً
برانزي ،
وهو واحد من
الكثير من البكتيريا
المفيدة لديك.

إنه
لطيف!







إن الأشخاص الذين يعانون من داء الأمعاء الالتهابي يحملون جينات تجعل جهازهم المناعي أكثر عرضة للتفاعل مع البكتيريا.

مما يجعل داء الأمعاء الالتهابي يصيب بعض العائلات أكثر من غيرها.



هذه أمعاؤك عن قرب!

(إنها مهمة جداً، الجزء العلوي هو طبقة مخاطية سميكة، وهي أشبه بالأخدود الذي يبقى معظم البكتيريا بعيدة عن سطح الأمعاء.)



ما هذا الذي هناك؟

لنذهب و لنلقي نظرة!



كما أنها تستطيع أيضاً أن تصنع البروتينات التي تقتل البكتيريا!

كأنها مدفع يطلق النار من داخل أحد الحصون؟

إنها كذلك تماماً!



تحت المخاط توجد بطانة الأمعاء، المسماة بالطبقة الظهارية.

هذه الخلايا تشكل جداراً مميزاً جداً يمنع البكتيريا من غزو أجسامنا.



لقد أثرت أشياء كثيرة في هذا العالم على الميكروبيوم في أجسادنا.

فالعالم الذي نعيش فيه اليوم يختلف كثيراً عن العالم الذي عاش فيه أجدادنا.

إن معظم التغييرات في هذا العالم كانت رائعة، لكن بعضها الآخر كان مضرًا للميكروبيوم في أجسادنا.



إن أحد التغييرات ان المضادات الحيوية الكبيرة الأخرى هو أنواع علي سبيل المثال، والتي تساعد في محاربة العدوى و إنقاذ الأرواح، يمكن أن تؤذي الميكروبيوم.



راقب هذا.



ما الذي تقصده؟



إن أنواعاً مختلفة من الطعام تجعل أنواعاً مختلفة من البكتيريا تنمو.





هناك الملايين من الناس حول العالم الذين يعانون من داء الأمعاء الإلتهابي، وهذا يعني أن داء الأمعاء الإلتهابي اليوم أكثر انتشاراً من الماضي.

واو!!
هناك الكثير منا!



إن ما يحير العلماء هو أن حالات داء الأمعاء الإلتهابي في ازدياد.. مما يعني أنه أكثر شيوعاً اليوم مما كان عليه من قبل.

حقاً؟



لماذا ازداد انتشار داء الأمعاء الإلتهابي؟



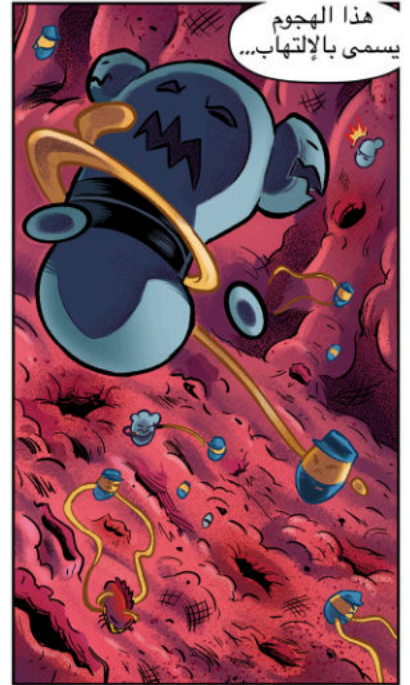
هناك رؤساء، رياضيين، ممثلون، و مغنون، و علماء عانوا من داء الأمعاء الإلتهابي. من المرجح أنك تمشي بجانب أحد يعاني من داء الأمعاء الإلتهابي كل يوم -- من دون أن تدرك ذلك.



أسئلة رائعة! بالفعل إن الميكروبيوم في أجسامنا قد تغيرت و هذا أحد الأسباب التي يعتقد العلماء انها جعلت داء الأمعاء الإلتهابي أكثر انتشاراً اليوم. لنفهم السبب بشكل أفضل، علينا القيام بأمر خطير بعض الشيء. علينا الذهاب في رحلة استكشافية!



هل تغيرت الميكروبيوم لدينا بحيث جعلت جهازنا المناعي يهاجمها؟







انظروا مجدداً! راقبوا
ما الذي يحصل لجهاز
المناعة عندما تتغير البكتيريا
مع مرور الوقت.



بالغذية الجيدة
يمكن للبكتيريا أنافعة أن
تنمو وتتكاثر وتصبح قادرة على
طردها البكتيريا الضارة
خارج الجسم.



اتلاحظون كيف أن
الخلايا المناعية مسترخية
ولا تهاجم البكتيريا
الجيدة؟



هذا رائع!
أيمكنني أن أأطعمها
بعضاً من الوجبات
حلوياً؟

لا بأس.
لكن لا
تطعمها
الكثير!



وانظروا إلى البكتيريا
الضارة، إنها أقل
عدداً وأكثر خملاً.



بإمكاننا استعمال
الادوية لتهدئة
جهاز المناعة.

كما يمكن استعمال
حمية غذائية لتغيير أنواع
البكتيريا الموجودة في
الأمعاء.

أو قد نستعمل
الطريقتين معا.

راقبوا ما سيحصل
عندما أقدم هذا الدواء
الى الخلايا المناعية.



لاحظوا كيف
يهدئ الدواء جهاز
المناعة.
انه يتجنب البكتيريا
الآن مما يسمح للأمعاء
أن تتحسن و تشفى.



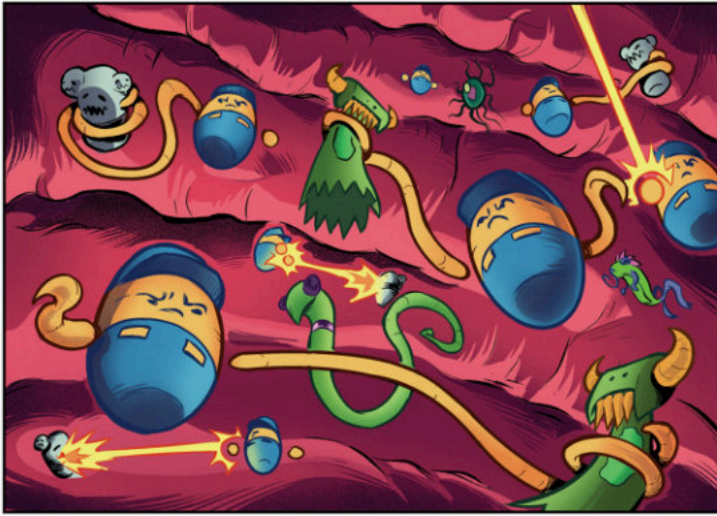
انظروا الى ما سيحصل
حين أطعم هذه البكتيريا
طعاما صحيا !



هل رأيتم
كيف تحب البكتيريا
النافعة الطعام
الصحي؟











سأعمل مع أمي و
أبي و الفريق الطبي لأتأكد
من شفاء داء الأمعاء الإلتهابي
لدي! و أن لا يعود
الالتهاب أبدا!

نعم!

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



بالضبط!



...و الحمية
لا تتفع إلا إذا
التزمت بها.

أه لقد فهمت!
إن الدواء لا ينفع
إلا إذا تناولته...

بغض النظر
عن نوع العلاج الذي
يختاره الشخص ، فمن
المهم جداً الالتزام بالعلاج
بشكل كامل.



أحياناً عندما لا يعمل
الدواء بشكل كامل،
تتم إضافة العلاج
الغذائي،
و إذا لم تعمل
الحمية بشكل كامل،
تضاف الأدوية.



من المهم أن تترك أن
الدواء و الحمية كلاهما
علاجان جيدان لداء
الأمعاء الإلتهابي ..
ولكن لا يستجيب
لهما الجميع بشكل
مماثل.



فهمت!

بالإضافة إلى
ذلك فمن المهم التأكد
من زوال الإلتهاب
بشكل تام!



و ما هو؟

الأمر منطقي
جدا يا أستاذ.

الآن عرفت
ما علي فعله!



إن الهدف من أي
علاج هو أن يشعر المريض
أنه بخير و أن يصل
إلى شفاء تام --
أي أن
تختفي جميع
الأعراض.

أمعائك!

يدخل الطعام

المريء

المعدة

الأمعاء الدقيقة

الأمعاء الغليظة

المستقيم

فتحة الشرج

يخرج البراز

رقم 4
التهاب القولون
غير المحدد



إن تشخيص داء الأمعاء الإلتهابي هو أشبه بحل أحجية. لتخيل أنك طبيب، وراجعت مريض جديد وتريد أن تساعد هذا المريض بالطريقة المثلى. ولكنت عندما تقم المريض تلاحظ أن حالته لا تشبه مرض كرونز تماماً ولا تشبه التهاب القولون التقرحي تماماً. يعني أن قطع الأحجية لكلا المرضين غير مكتملة، مما يدفعك للتفكير "هل هذا مرض كرونز؟ أم هو التهاب القولون التقرحي؟ أنا لست متأكداً تماماً." ولكن واقعين، ليس دائماً يكون واضحاً 100% أي نوع من داء الإلتهاب 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 طريقه إليك! ثم قل لطبيبك:

"دكتور، أنت محقق بارع! أنا أعرف أنك لم تقرّر بالبيسط هل أعاني من مرض كرونز أم التهاب القولون التقرحي، ولكن هذا ليس مهماً! لأنني متأكد أنك ستعطيني بي جيد! شكراً جزئياً!"

الرقم 5
خراج



ما هو؟ منطقة منفتحة وليّنة، وتحتوي على الكثير من الصديد في داخل الجسم. "لكون، هل رأيت الخراج الذي أعاني منه؟ لقد علمت نوا انه مليء بالصديد المتكون من خلايا مناعية ميتة... مع! 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 مرهقاً، تتحرك بتثاقل وأنت تشعر بالكسل والإعياء.

لماذا يحدث؟ يحدث فقر الدم إذا كنت تتزرف كثيراً، أو تعاني من الكثير من الإلتهابات، 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 وبامكانك اخباري 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، وفي الكوعين وأصابع اليدين والقدمين. تلعب وتجري مع اصدقائك وتشعر وكأن ركبتيك تصرخان؟ نعم، انها آلام المفاصل.

الرقم 8
التهاب المفاصل



التهاب وتصلب في المفاصل. لماذا؟ سؤال جيد! إسأل طبيبك: "دكتور ما هي علاقة داء الأمعاء الإلتهابي بمفاصلي المولىة؟ مفاصلي بعيدة كل البعد عن أمعائي بإمكانك القول إنهما لا يعرفان بعضهما البعض."

الرقم 9
الجفاف



فكر في بحر خوارزم المعروف ببحر الأرال! ابحت عنه. كان في الماضي، حوضاً مائياً مذهلاً مليئاً بالماء بطبيعة الحال، أصبح الآن صحراء خاوية. وكذلك نحن البشر، تحتاج أجسامنا الى الماء، وإذا نقص لدينا فجأة يكون الوضع صعباً لا شك. "دكتور إن شفتي جافتان، أعتقد أنني أعاني من الجفاف. كيف حصل ذلك؟"

هل استمعت إلى طبيبك و هو/هي يتحدث مع زملائه/ها؟ هل بإمكانك فهمهم؟ لتواجه الأمر عدا عن كلمات مثل "نعم"، أو "لا"، أو "أين الحمام؟" من الصعب عليك فهمهم، فالأطباء يستخدمون مصطلحات غريبة و ألفاظاً غريب. 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.

أتريد التفوق على طبيبك؟ إليك الطريقة!



فك الغموض عن داء الأمعاء الإلتهابي

أستاذ فهمان

ما هو؟ في الواقع هناك عدة من الأمراض المدعوة بداء الأمعاء الإلتهابي . المرضان الأساسيان لداء الأمعاء الإلتهابي هما مرض كرونز، الذي سمي باسم أحد أول مكتشفيه بوريل ب. كرون، و النوع الثاني هو التهاب القولون التقرحي، و الذي لم يسمى باسم أحد لأنه لا يوجد طبيب اسمه قولون.

إليك الشيء المشترك بين هذين المرضين، ففي كليهما، يصاب جهاز المناعة، الجهاز المسؤول عن حمايتنا من الأمراض مثل الفيروسات (كفيروس الرشع أو الانفلونزا) بالهيجان، يؤدي هذا الهيجان إلى إيداء الأمعاء.. يؤدي هجوم جهاز المناعة هذا إلى الإلتهاب (انظر كيف يعرف الأطباء الإلتهاب أذناه)، مما يؤدي إلى الشعور بالألم، و الإسهال، و فقدان الوزن، و العديد من الأعراض الأخرى.

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

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

رقم 1 داء الأمعاء الإلتهابي



الرقم 2 مرض كرونز



إن مرض كرونز هو أحد الأنواع الأساسية لداء الأمعاء الإلتهابي . إن مرض كرونز -بحسب التهاب القولون التقرحي -قد سبب الإلتهاب في أي جزء من الجهاز الهضمي، سواءً في ذلك الأمعاء الدقيقة أو الغليظة. كيف يكتشف الناس عادة أنهم يعانون من مرض كرونز؟ أعتقد أنك تعرف هذا مسبقاً! الأم البطن ، الإسهال، و فقدان الوزن هي بعض الأعراض التي يمكن للشخص أن يعاني منها. تذكر إن كل شخص فريد من نوعه! تعتمد الأعراض و شدتها على الشخص و على سلوك مرض كرونز في داخله.

إليك أحد الأسئلة المهمة : هل يصيب مرض كرونز الأشخاص العاديين فقط؟ إذا طلنت أن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية شخص عادي، مثل الرئيس دوايت دايفيد أيزنهاور. إذا فالجواب نعم، هذا الرجل لم يكن رئيس الولايات المتحدة و حسب بل كان جنراً لا 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 أعذار!

الرقم 3 التهاب القولون التقرحي

سننتحدث الآن عن التهاب القولون التقرحي، نوع رئيسي آخر لداء الأمعاء الإلتهابي . انظر إلى صورة الأعضاء الداخلية على الصفحة التالية. هل رأيت الأبوب 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 الإلتهاب 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 الإلتهاب عند بعض الأشخاص الآخرين ليصيب جزءاً من القولون فقط . أحياناً قد يكون الإلتهاب محصوراً في منطقة المستقيم، و يدعى حينها "بروكتائيس" أو الإلتهاب المستقيم. و لكن إذا انتشر الإلتهاب في سائر القولون، يسمى "بيان كولايتيس" أو التهاب القولون الكامل. تتضمن أعراض التهاب القولون التقرحي وجود الدم في البراز ، الإسهال، المغص، و الزحار ! 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 كيندي كان مصاباً بالتهاب القولون التقرحي؟ أكيد لم يكن سيجد أحسن منك لمعالجته! لسوء الحظ لم تكن تعيش في وقته!"



في بعض الأحيان يتم الخلط بين متلازمة القولون العصبي و داء الأمعاء الإلتهابي ، ولكنهما يختلفان اختلافاً كبيراً . على العكس من داء الأمعاء الإلتهابي فإن متلازمة القولون العصبي ليست مرضاً ، و ليس سببها جهاز المناعة. إنما تعبر متلازمة القولون العصبي بشكل مختلف عن داء الأمعاء الإلتهابي ، و لكن إذا كنت تعاني من الإسهال و المغص فإنه يجب على طبيبك أن يساعدك في اكتشاف أي منهما سبب هذه الأعراض.

"تمام دكتور ، لقد فهمت ذلك ، و لكن لدي سؤال جوهري ، كيف بإمكاننا أن نفرق بين متلازمة القولون العصبي و داء الأمعاء الإلتهابي ؟ هذا ما أريد معرفته حقاً!"

رقم 16 متلازمة القولون العصبي

الرقم 17 ايتس (ال-د-ب)

ما الذي تعنيه كلمة ايتس في نهاية المصطلحات الطبية في اللغة الانجليزية ؟ انها جزء يضاف الى نهايات الكلمات للإشارة الى وجود التهاب في تلك المنطقة ، بإمكانك أن تعتبر هذا المقطع مساوياً للجزر لهَبْ أو لكلمة إلتهاب .
الايِتس: تعني التهاب الإيليوم (الفانفي)
كولايِتس: تعني التهاب جزء من القولون
بانكولايِتس: هو التهاب القولون الكامل
بروكيتايِتس: هو التهاب المستقيم

رقم 18 مايكروبيوم

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

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

الرقم 19 الإنسداد

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

"دكتور ، لقد أخبرتني انه اذا ما كان القيء أخضر اللون فإن ذلك قد يكون بسبب الإنسداد. و للأسف يا دكتور وبعد سماعي لهذا الوصف أصبحت غير قادر على ارتداء سترتي المفضلة لأن لونها أخضر ."

الرقم 22 الانتكاس

لكن اذا كان المرض خامداً و عادت أعراضك فجأة ستقول حينها:

ياااه ، للأسف!!!
"دكتور خبرني ، ما الذي سنفعله لكي أتحسن!"

الرقم 20 الخمود

عندما تختفي جميع أعراض داء الأمعاء الإلتهابي عندها ستقول مبتسماً:
"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 ان 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 امراً ممتعاً أبداً ! فالإسهال هو حالة خروج البراز ثم خروج البراز ثم خروج البراز بشكل متكرر ، و أيضاً عندما يكون البراز سائلاً .

الرقم 11
ناسور

هو وصلة بين منطقتين تكونان منفصلتين في الوضع الطبيعي . هو نفق صغير من منطقة إلى أخرى، مثلاً من الأحشاء الي 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 الإلتهابي يعني ازدياد حدة الأعراض بشكل مفاجئ و شديد. فتقول لطبيبك "دكتور، كان شعوري رائعاً و لكن الإسهال وآلام البطن عادا من جديد. و أشعر أنني لست على ما يرام، هل تظن أنني أعاني من هيجان داء الأمعاء الإلتهابي؟"

الرقم 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 الإلتهابي . 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 جيناتنا ساهمت في إصابتي بداء الأمعاء الإلتهابي ، أنا حقاً أحب شخصيتي ، و خاصة الجزء الذي يجعلني أواجه المشاكل بعزيمة وأحليها بمهارة! لا أعرف إن كانت هذه الجينات أم أنا، و لكنني 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 و البرية المتأهبة دائماً، داخل جسمي!!"

الرقم 15
الالتهاب

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

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

من هنا #1

التواصل!

بدونه كيف لفريقك الطبي أن يعرف وضعك الصحي؟؟

فريقك الصحي = أنت وعائلتك وفريق طبي يهتم بك،

ماذا على هذا الفريق أن يفعل للتأكد من أن كل شيء يجري بالطريقة المثلى؟ الإستماع للاخريين والتحدث إليهم و فهم 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 الامور 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 الى الأفضل . لا تتسى أبدا أنك أهم واحد في هذا الفريق، بدونك لا يمكن للأمور أن تجري على ما يرام . ولكن عندما يتعاون الجميع فستكون في أفضل حال بلا شك !

يتكون فريقك من العديد من الاشخاص و لكل منهم دورٌ مختلف.

قد يتكون الفريق من:



أخصائي تغذية



طبيب الاطفال



أخصائي نفسي



أخصائي الجهاز الهضمي



ممرض/ة



مدرب/ة



ممرض ممارس/ مساعد طبيب



عامل اجتماعي



افراد عائلتك



معلم/ة



أحد الكبار المهين لك

و طبعاً أنت!



الكثير من التواصل!

إلى أين نمضي من هنا؟

من هنا #2

اعرف الفحوصات و خاصة 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 الإلتهاب 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 الأوكسجين لكل الجسم. و حين يكون عددها قليل جداً يؤدي هذا إلى فقر الدم و الذي يسبب بدوره الإرهاق و التعب. 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 يضعف في البراز، كما أن الكمية المصنوعة داخل الجسم قد تقل أيضاً.

معدل ترسب الكريات الدم الحمراء (ESR) بروتين سبي التفاعلي (CRP)

يقيس كلاهما مستوى 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 (ESR مرتفع) . إن لم يكن هناك ازدياد في بروتينات الإلتهاب تقع الكريات بسرعة طبيعية، و يكون معدل الترسب (ESR) طبيعياً. بروتين سبي التفاعلي هو طريقة أخرى لقياس الإلتهاب في الجسم. هو أحد متفاعلات المرحلة الحادة، و يفرزه الكبد حين يحدث الإلتهاب في الجسم. من المهم أن تعرف أن معدل ترسب كريات الدم الحمراء و بروتين سبي التفاعلي ليسا خاصين بداء الأمعاء الإلتهابي . و بالإمكان لكيلها الازدياد جراء أي التهاب مثل الذي يسببه الرشح.

مستوى الكالبروتكتين في البراز

الكالبروتكتين هو بروتين موجود في الخلايا الإلتهابية. وجوده في البراز يشبه ارتفاع معدل ترسب كريات الدم الحمراء و بروتين سبي التفاعلي حيث أنها كلها تقيس الإلتهاب، و لكنه على عكسهما لا يشير الى وجود الإلتهاب في الأمعاء. على الرغم من أن الكالبروتكتين لا يمكن استخدامه للتفريق 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 نثانة"). فيغض النظر عن ما تستخدم من أسماء: إخراج، كاكأ، دودو، رقم اثنين، غائط، فسيبقى هو المادة البنية المفرقة التي تخرج من الجسم. "دكتور، يجب أن ترى ماهية البراز الذي يخرج مني، لكنني لا أنصحك بأن تشم رائحته!"

الرقم 24
البراز



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

الرقم 23
زوائد جلدية



الرقم 25
التوتر

إن الضغط والتوتر عادة ما تنشأ من ظروف صعبة. "دكتور، كان شعوري سيئاً. وكان هناك وزناً ثقيلًا على كتفي ولا أستطيع التحرك. فتحدثت عما شعرت به مع والديّ و تعلمت شيئاً مثيراً للاهتمام. و هو أنني إذا ما شعرت بالإرهاق والتعب وكانت الأمور صعبة. فهناك أشخاص موجودون لمساعدتي مهما حدث. و لقد ذكرت في إحدى المرات أن الكثير من مرضاك يذهبون إلى أخصائي نفسي لكيلا يشعروا بمشاعر سيئة. أود أن أفعل هذا أيضاً. إنني أود أن تعود لي المشاعر الرائعة مرة أخرى."

الرقم 26
التضييق



هو تضييق تجويف (داخل) الأمعاء. قد يؤدي التضييق إلى الإنسداد مما يمنع الطعام من العبور بشكل كامل أو يجعل مروره صعباً. قد يؤدي هذا إلى التقيؤ وفقدان الوزن. "دكتور هل صحيح أن التضييق قد يؤدي إلى انسداد في الجهاز الهضمي الذي يؤدي بدوره إلى قيء أخضر اللون! يبعبعع! لا أريد هذا إطلاقاً!"

الرقم 27
الأعراض



أتعاني من ألم في كوعك؟ أبحكك انفك؟ أتعاني من الصداع في كل مرة تركب فيها العجلة الدوارة في مدينة الألعاب؟ أنتري ما هي كل هذه الأشياء؟ إنها أعراض. عندما يشعر جسمك بشيء غير معتاد، ذلك يعني أن لديك حالة معينة مثل داء الأمعاء الالتهابي. الإسهال والألم هما العرضان الأكثر شيوعاً في داء الأمعاء الالتهابي.

"دكتور، إنني أشعر بالألم في بطني و أعاني من الإسهال، ووزني في نقصان. كيف لي أن أتخلص من هذه الأعراض؟"

الرقم 28
قرحة



إذا نظرت لجسديك و لاحظت جرحاً مفتوحاً، أو إذا نظرت في داخل أمعائك و رأيت أغشيتها مجروحة وتظهر مليئة بالمخاط، كان 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:

"أخخ، يا دكتور افعل شيئاً، ساعدني أرجووك!"

الرقم 29
المطاعيم



أتود أن تعرف الفرق الكبير بين عالم فيه مطاعيم و عالم لم يكتشفها 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، و تحية للمطاعيم.

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

الرقم 30
الزحار



"التنطلق، لتنطلق، لتنطلق!" لا ليس إلى باريس أو سبتغافورة أو القطب الجنوبي. لتنطلق إلى الحمام و نحاول و نحاول مرة أخرى إخراج البراز أو الكاكأ 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 إجماطاً لأن هذه حقيقة!"

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

عادات النوم

ماذا.. النوم؟ النوم مهم للجسم. يقوم جسمك خلال النوم بالتعافي من الإجهاد طوال اليوم. النوم مهم لصحتك الجسدية و العقلية. يحتاج المراهقون لقدر أكبر من النوم، وينصح 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 الإلتهابي أو غيرها من الأسباب، تعامل مع الضغوط كما 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، و ليس 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 الإلتهابي الخاص بك!

إنك شخص رائع و إن داء الأمعاء الإلتهابي ليس إلا جزءاً منك. و لكن من المهم أن تتابع علاجك بشكل جيد سواء كان دواءً أو حمية. أحياناً قد يشعر المرضى أن حالتهم قد تحسنت بشكل هائل و أن داء الأمعاء الإلتهابي قد اختفى إلى الأبد و يتوقفون عن أخذ علاجاتهم. لسوء الحظ عادة ما يعود داء الأمعاء الإلتهابي إذا ما توقف العلاج و قد يكون علاجه أصعب حينها.

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

تعرف و انضم الى مجتمعنا !

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



في بعض الاحيان قد يود طبيبك ان 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 واضحةً لأمعائك و اعضاءك الداخلية و عظامك و الاسجة الرخوة و اوعيتك الدموية. احياناً قد يود طبيبك ان تجري تنظيراً للمريء و المعدة أو تنظيراً للقولون. تسمح عمليات التنظير لطبيبك أن يرى باستخدام آلة تصوير خاصة متصلة بانبوب طويل ما يجري في امعائك تحديداً. هكذا يتم تشخيص داء الأمعاء الإلتهابي ، 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 اعلاه، خلال التنظير يكون المريض نائماً، شيء جميل ، ألا تظن ذلك؟؟؟

فحوصات
اخرى لداء الأمعاء
الإلتهابي



ما الذي عليك معرفته غير هذا؟

يعاني المصابون بداء الأمعاء الإلتهابي من أعراض مختلفة. كل شخص لديه داء أمعاء إلهابي فريد من نوعه . مع أن هنالك الكثير من التشابهات. لا بد من بعض الاختلافات من شخص لآخر. لأن الإلتهاب قد يكون موجوداً في أماكن مختلفة من الجهاز الهضمي ، و لأن كمية الالتهاب و الإحساس بالإلتهاب 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 لننذكر ...تجربتنا قد تختلف عن غيرنا!

لم عليك أن تعرف كل هذا؟

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

علاجات داء الأمعاء الإلتهابي

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



الأدوية

توجد الكثير من الأدوية التي تعالج داء الأمعاء الإلتهابي . تساعد هذه الأدوية على تقليل الإلتهاب. بعض هذه الأدوية مخصص للحالات المتوسطة مثل (ميسالامين) و أخرى مخصصة للحالات الأكثر حدة أو نشاطاً مثل كايحات جهاز المناعة. قد تعمل هذه الأدوية بشكل رائع! عند الإقدام على الإختيار بين العلاجات في داء الأمعاء الإلتهابي 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 أغذية 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 و تعطي فرصة أكبر لالتئام الأمعاء. و لكن الإنتكاس امر شائع عند ايقافها، إلا لو تم إعطاء أدوية مناسبة أو وصف للمريض حمية خاصة بعدها .

الحمية

إن الحمية أمر مهم في داء الأمعاء الإلتهابي ، 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 الإلتهابي لديهم، و آخرون يستخدمون العلاج الغذائي إضافة للأدوية للسيطرة على داء الأمعاء الإلتهابي لديهم حالياً، يتم إجراء العديد من الأبحاث للتعلم عن كيفية عمل هذه الحميات و الطرق التي تمكننا من جعلها أسهل. المزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع الإلكتروني :

WWW.NIMBAL.ORG

كالنساء، إن للعلاج الغذائي سليات و ايجابيات.

عند استخدام المرضى العلاج الغذائي لداء الأمعاء الإلتهابي الخاص بهم، يقومون عادة باستخدام حمية صحية تحتوي على كميات قليلة من السكريات و الحليب و الاطعمة 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 وعائلاتهم عن الآثار الرائعة للحميات على صحتك وصحة عائلتك.

لقد تم تطوير الأستاذ فهمان وكتاب الشخصيات هذا لمساعدة المجتمع على تعلم المزيد عن الأبحاث والعلوم الداعمة لإستخدام العلاج الغذائي لمداواة المرضى ولم قد يكون هذا هو نوع العلاج المناسب لك وعائلتك. يريد الأستاذ فهمان ما يريده فريقك الطبي، ألا وهو أن تصبح أكثر صحة!



المؤلف و الكاتب

الدكتور دايفد سسكيند، هو طبيب ركوب (مراحض)، إلا أنه يقود جهوداً وطنياً لإدخال العلاج الغذائي إلى الرعاية السريرية للمرضى ذوي داء الأمعاء الالتهابي. كونه خبيراً في الأمراض المعوية وفي 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 وعائلاتهم عبر التعليم و يؤمن بك أنت!

على الرغم من أنه لا يستطيع ركوب (مراحض)، إلا أنه يقود جهوداً وطنياً لإدخال العلاج الغذائي إلى الرعاية السريرية للمرضى ذوي داء الأمعاء الالتهابي. كونه خبيراً في الأمراض المعوية وفي 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 وعائلاتهم عبر التعليم و يؤمن بك أنت!

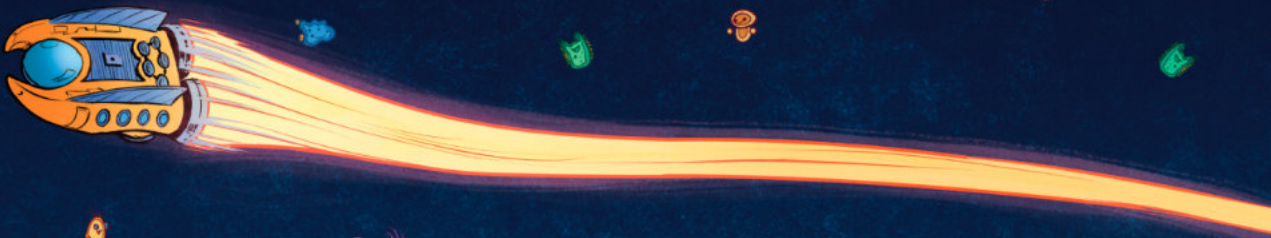


الفنان

جايسون بايربيرغ هو رسام وفنان رسوم الشخصيات وقاص، قد عمل على مشاريع مثل (رايزينغ ديون) و (ابطال هاربا) و ألف كتاب شخصياته الخاص، (رجل الفضاء والبولتر). كما وأنه مصمم الأزياء الخاص بالأستاذ فهمان.

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





**NIMBAL
COMICS**

