عسر الهضم الوظيفي: عندما تكون الفحوصات عادية، لكن الأعراض الهضمية مستمرة

ما هو عسر الهضم الوظيفي؟

هو مشكلة شائعة وحميدة تسبب أعراضا مزعجة في الجزء العلوي من البطن (فم المعدة)، مثل الألم أو الحرقة أو الشعور بالامتلاء أثناء الأكل أو الإحساس بالشبع بعد تناول بضع لقيمات فقط، أو الانتفاخ أو الغثيان. ويسمى «وظيفيا» لأن المعدة والأمعاء تصبحان أكثر حساسية أو تعملان بطريقة مختلفة. وحتى إن لم تظهر الفحوصات أي مرض خطير، فإن الشخص قد يتأثر بشكل ملحوظ في جودة حياة المصاب.

لماذا؟

قد يحدث ذلك لسبب:

- **زيادة حساسية المعدة والأمعاء**. قد يصبح الجهاز الهضمي أكثر حساسية مما يؤدي إلى بالألم أو الانزعاج عند تناول الطعام أو بسبب حمض المعدة. ويحدث ذلك غالبا لدى الأشخاص ذوي الحساسية الذين يعانون من القلق أو المشكلات النفسية أوالعاطفية .
- **تغيرات في حركة المعدة أثناء الهضم.** عندما تفرغ المعدة ببطء أو لا تسترخي بالقدر الكافي قد يظهر الشعور بثقل أو بطء الهضم .
- **التوتر**. يؤثر على وظيفة الجهاز الهضمي ويزيد من حساسيته.
- **تغيرات في الأمعاء والنبيت الجرثومي المعوي**. قد تؤدي التغيرات في بطانة الأمعاء (الطبقة التي تحميها من الداخل) أو في بكتيريا الأمعاء، والتي تشكل جزءا عاديا من جسمنا، المعروفة باسم الميكروبيوتا، إلى زيادة حساسية الأمعاء والمساهمة في ظهور الأعراض.

ماذا يمكنني أن أفعل للتحسن؟

لا يعد عسر الهضم الوظيفي مشكلة تقتصر على المعدة فقط بل قد يكون مؤشرا إلى الحاجة لإجراء بعض التغييرات.

ومع المتابعة وإجراء بعض التعديلات في العادات اليومية، تتحسن حالة كثير من الأشخاص ويتمكنون من ممارسة حياتهم بصورة طبيعية:

- **اعتن بنظامك الغذائي.** تناول وجبات أصغر حجما وخذ الوقت الكافي للأكل. حدد الأطعمة التي تزيد من أعراضك وتجنب استهلاكها (الأطعمة الدسمة والقهوة والمشروبات الكحولية والشوكولاتة والأطعمة الحارة والمشروبات الغازية).
- **حافظ على نمط حياة صحي.** نم جيدا، أقلع عن التدخين ومارس نشاط بدني معتدل.

- **تحكم في التوتر والضغوط النفسية.** مارس الرياضة وتقنيات الاسترخاء. وقد يكون الدعم النفسي مفيدا لبعض الأشخاص .

يمكن لطبيبك أن يوصي بأدوية لتقليل حمض المعدة أو تحسين الهضم أو مساعدتك في علاج القلق أو حالتك العاطفية.

- **في حال تبين وجود جرثومة الملوية البوابية وتم علاجها**، فإن الأعراض غالبا ما تتحسن .
- **في بعض المرضى، استخدام البروبيوتيك** قد يساعد على استعادة توازن البكتيريا المعوية والأعراض .

راجع طبيبتك إذا كانت لديك أي استفسارات أو إذا تغيرت الأعراض.

المؤلفون: سيلبيا أرخينتي، الينا دي برادو، ماريا دولوريس مورينو وخوان مانويل مينديبي.
المراجعة العلمية: لويجي كيلكارني، مجموعة أمراض الجهاز الهضمي CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: إليرا ثارثا.