



كسر المحرمات - الحديث عن الهضم

دليلك حول موضوع مشكلات الهضم



اكتشف المزيد عبر Digestopret.de

عزيزي القارئ،

هل تعاني غالبًا من تقلصات مزعجة، وألم في البطن، وانتفاخات، وشعور بالامتلاء؟ لست وحدك الذي تعاني من ذلك! يعاني ما يقرب من 25% من سكان البلدان الصناعية من مثل هذه الاضطرابات في الهضم - والاتجاه أخذ في الارتفاع.

وهذا يؤدي إلى عرقلة يوم العمل، وكذلك الإجازات، والأنشطة الترفيهية. تصبح هذه الأعراض رفيقًا دائمًا ومزعجًا في الحياة اليومية، ممّا يقلل بشكل كبير من جودة حياتك عند إصابتك بها في كثير من الأحيان.

غالبًا ما يتعذر العثور على أسباب معينة لمشكلات المعدة والأمعاء المنتشرة. في هذه الحالات، يرجع ذلك إلى ما يُسمّى متلازمة القولون العصبي (IBS)؛ فغالبًا تتفاقم مشكلات الهضم بسبب الإجهاد والضغط النفسي، لذلك، من المهم التخلص منها في الوقت المناسب بالعلاج الملائم!

يشرح هذا الدليل أسباب مشكلات المعدة والأمعاء المختلفة، وما يمكنك فعله حيالها. سوف تتعلم أيضًا ما يمكنك مراعاته في الحياة اليومية للوقاية من الأعراض - من أجل جودة حياة أفضل، دون مشكلات هضم مزعجة!



فهرس المحتويات

- 04 مشكلات الهضم - أكثر شيوعًا مما تعتقد
- 05 الأمعاء - عضو واحد، أعراض متعددة
- 06 متى تعتبر وجود مشكلة في الهضم؟
- 07 من أين تأتي تقلصات البطن والانتفاخات والشعور بالامتلاء؟
- 08 كل شخص يعاني من تقلصات في البطن - متى يجب أن تذهب إلى الطبيب؟
- 09 مشكلات الهضم: هذه هي خيارات العلاج
- 10 ديجيستوبريت (Digestopret®): يخفف آلام البطن والانتفاخات والشعور بالامتلاء
- 14 نصائح عملية لحياة يومية بلا مشكلات هضم

مشكلات الهضم – أكثر شيوعًا مما تعتقد

مشكلات المعدة والأمعاء، مثل تقلصات البطن، أو المغص، أو الانتفاخات، أو الشعور بالامتلاء، أو الإسهال، أو الإمساك ليست نادرة. يُصاب بها واحد من كل أربعة أشخاص تقريبًا في البلدان الصناعية، لكن غالبًا لا توفر اختبارات الدم واختبارات البراز وإجراءات التشخيص الأخرى سببًا واضحًا للأعراض*

إذا لم يُعثر على سبب عضوي، يُعرف هذا باسم **متلازمة القولون العصبي** اختصارًا بالألمانية RDS أو بالإنجليزية Irritable Bowel Syndrome اختصارًا (IBS).

يلخص هذا المصطلح العديد من مشكلات الهضم غير المحددة التي:

- تستمر لأكثر من ثلاثة أشهر،
- وتؤدي إلى تدهور كبير في جودة الحياة
- ولا يمكن تفسيرها بأحد الأمراض الكامنة.

مشكلات الهضم ما تزال في كثير من الأحيان من المحرمات

لا يبحث جميع المصابين عن طبيب لمشكلات الهضم – بدافع الخجل، أو الجهل، أو لأسباب أخرى. ولذلك يُقدَّر أن العدد الفعلي للأشخاص المصابين أكبر من ذلك.

بالمناسبة:

تتأثر النساء في كثير من الأحيان بمشكلات الهضم أكثر من الرجال – النسبة تقريبًا 2 : 1.**



*الجمعية الألمانية للمساعدة الذاتية لمصابي القولون العصبي (Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.)
**<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508502003025>

الأمعاء - عضو واحد، أعراض متعددة

يمكن أن تظهر مشكلات الجهاز الهضمي بعدة طرق مختلفة، كما أنها تختلف اختلافاً كبيراً بين الأفراد. ومع ذلك، ما تشترك فيه المشكلات كلها: أنها تمثل عبئاً في الحياة اليومية وتحد من جودة الحياة!

تشمل مشكلات الجهاز الهضمي النمطية ما يلي:

الشعور بالامتلاء



آلام في البطن



إسهال (Diarrhö)



تقلصات البطن



إمساك (Obstipation)



انتفاخات



يمكن أن تحدث أعراض أخرى أيضاً:

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء
بالكامل



البطن المنتفخة



الرغبة المستمرة في التبرز
(الحاجة الملحة للتبرز)



الشعور بالضغط في
أسفل البطن



متى تعتبر وجود مشكلة في الهضم؟

الهضم هو موضوع شخصي للغاية، يتردد الكثيرون في مناقشته. بالنسبة إلى الأشخاص العاديين، سرعان ما يُطرح السؤال: ما هو المعدل الطبيعي في الواقع؟

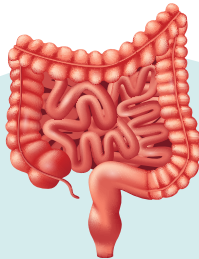
الانتفاخات: تعني "احتباس الهواء" في الأمعاء. يدخل الغاز إلى الأمعاء إما خلال تناول الطعام (من خلال المشروبات الغازية على سبيل المثال)، أو يتم إنتاجه في الأمعاء نفسها، من خلال عمليات تخمير بعض الأطعمة مثل البقوليات أو الكربن.

التبرز: عندما يتعلق الأمر بالتبرز، يكون هناك عاملان مهمان للغاية من أجل التقييم: المعدل والقوام.

المعدل الطبيعي هو ما يصل إلى **3 مرات تبرز في اليوم**، على ألا يكون فيهم البراز سائلاً أو يصعب إخراجة.

يحدث **الإسهال (Diarrhö)** عندما يحدث لديك **أكثر من 3 مرات تبرز في اليوم** مع براز طري إلى سائل. وعادةً تكون هناك حاجة متكررة وقوية في التبرز.

عندما يحدث لديك **أقل من 3 مرات تبرز أسبوعيًا** يكون لديك **إمساك (Obstipation)**. يعاني المصابون غالبًا من براز شديد الصلابة، ومشكلات في إفراغ الأمعاء.



من أين تأتي تقلصات البطن والانتفاخات والشعور بالامتلاء؟

لم تُوضَّح الأسباب الدقيقة لمشكلات القولون العصبي بشكل قاطع بعد. ومع ذلك، هناك مناهج مختلفة يتم اتباعها حالياً.

محور الأمعاء والمخ كرابط بين الرأس والبطن

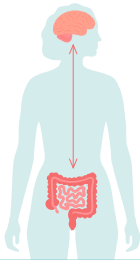
المؤكد أن مشكلات الهضم تتأثر بالنفسية في كثير من الأحيان؛ فالإجهاد والتوتر العاطفي والغضب والخوف لهم تأثير سلبي على مشكلات المعدة والأمعاء الموجودة بالفعل، ويمكن أن تؤدي إلى تفاقم الأعراض.

الالتهابات والمضادات الحيوية تُغيّر الجراثيم المعوية

يُعد استعمار الأمعاء بالكائنات الحية الدقيقة أمراً ضرورياً لهضم سليم، لكن مع الأسف يمكن بسهولة الإضرار بهذا التفاعل، عن طريق العلاج بمضاد حيوي على سبيل المثال، لأنه هنا لا يتم محاربة مسببات الأمراض فقط، لكن أيضاً بعض البكتيريا المعوية النافعة، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتعافى الجراثيم المعوية؛ ومع ذلك، يمكن أن تؤدي العدوى السابقة وحدها إلى حدوث التهاب في الأمعاء، ممّا يجعل جدار الأمعاء أكثر قابلية للاختراق، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشكلات الجهاز الهضمي التقليدية.

الطعام يؤثر على الهضم

يمكن أن يعزز الطعام أيضاً حدوث مشكلات الهضم. لذلك يجب على من يعانون من عدم تحمّل أنواع معينة من الطعام التأكد من إزالة أنواع الأطعمة هذه من قائمة طعامهم باستمرار.



كل شخص يعاني من تقلصات في البطن – متى يجب أن تذهب إلى الطبيب؟

يعاني الجميع تقريبًا من تقلصات البطن ومشكلات أخرى في الجهاز الهضمي، بين الحين والآخر، وقد ترجع إلى أسباب متنوعة، وفي معظم الحالات لا تكون مدعاةً للقلق؛ فمتى يجب أن تذهب إلى الطبيب بخصوص ذلك؟

في الحالات الآتية، يجب أن تكشف عن أعراضك لدى الطبيب، على سبيل المثال:

- أعراض تظهر على مدى عدة أشهر، وتقلل بشكل كبير من جودة حياتك، وتؤثر عليك في الحياة اليومية.
- تغييرات مفاجئة في التبرز، مثل الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بالكامل، أو تغيير في معدل التبرز أو قوام البراز، دون سبب واضح؛ أو الإصابة بحمى أو ظهور دم في البراز.
- في حالة حدوث إسهال ليلي.



مشكلات الهضم: هذه هي خيارات العلاج

إذا كانت مشكلات الهضم لا ترجع إلى مرض ما، فيجب علاجها عرضيًا، أي حسب الأعراض. وينبغي المعالجة بترتيب الأولوية حسب أكثر الأعراض إزعاجًا لك.

أسلوب حياة صحي، أمعاء صحية

يجري العلاج على مستويات مختلفة، وتؤدي تغييرات نمط الحياة دورًا مهمًا في هذا الصدد، وهذا يعني أنه في حالة عدم القدرة على تحمُّل طعام معين، فيجب تجنبه دائمًا. إن اتباع نظام غذائي صحي والحركة وممارسة الرياضة وتمارين الاسترخاء لهم تأثير إيجابي على الأمعاء، ويجب دمجهما في حياتك اليومية إن أمكن. من ناحية أخرى، يؤدي تناول الكحول والتدخين وقلة الحركة والتوتر إلى تفاقم الأعراض.

في حالة المشكلات النفسية المستمرة، يمكن أيضًا التفكير في العلاج النفسي الجسماني.

خيارات المعالجة الدوائية

في حالة وجود تأثيرات سلبية شديدة، يمكن استخدام العديد من الأدوية لتخفيف أعراض معينة:

● مليينات للإمساك (مثل ماكروجول "Macrogol")

● الأدوية المضادة للتقلص في حالة التقلصات

● مضادات الإسهال للتخلص من الإسهال (مثل لوبراميد "Loperamid")

زيت النعناع الفلفلي يثبت فعاليته في حل مشكلات الهضم

العيب في هذه الأدوية أنها تعمل بشكل أساسي على التخلص من مشكلات معينة، ويجب عدم تناول بعضها لفترة زمنية طويلة نسبيًا. ما البديل إذن؟

يعتمد التوجيه العلاجي لمتلازمة القولون العصبي مادة زيت النعناع الفلفلي وحده كخيار علاجي عشبي، للآلام والانتفاخات، مع إثبات فعالية فئة A1*.

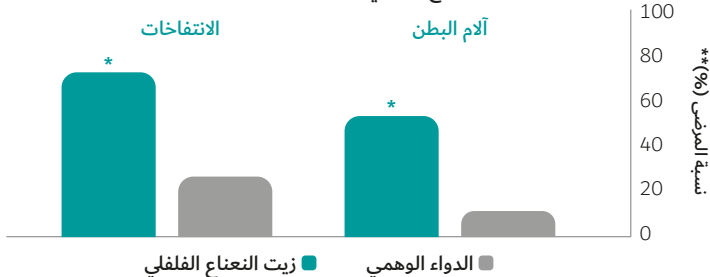
ديجستوبريت (Digestopret®): يخفف آلام البطن والانتفاخات والشعور بالامتلاء

تتبع شركة بيونوريكا (Bionorica®) هذه التوصية، وتُقدّم لك خيار العلاج باستخدام دواء ديجستوبريت Digestopret®. يحتوي دواء ديجستوبريت (Digestopret®) على زيت النعناع الفلفلي، وهو المكون العشبي الوحيد الذي يحتوي على إثبات فعالية فئة A1، في حالات الألم والانتفاخات* بفضل أكثر من 90 عامًا من الخبرة في فك رموز القوة الشافية للطبيعة، تُعد شركة بيونوريكا (Bionorica®) واحدة من الشركات الألمانية الرائدة في تصنيع الأدوية العشبية.

زيت النعناع الفلفلي فعّال جدًّا في التخلص من مشكلات الهضم

دواء ديجستوبريت (Digestopret®) له تأثير استرخائي على عضلات الأمعاء الملساء، ومن ثم يخفف بشكل فعّال من تقلصات وآلام البطن. وأثبتت العديد من الدراسات السريرية فعالية زيت النعناع الفلفلي في الأعراض المصاحبة للقولون العصبي.

بفضل زيت النعناع الفلفلي تزداد نسبة المرضى الذين لا يعانون من



بفضل تناول زيت النعناع الفلفلي، تحسنت مشكلات المعدة والأمعاء بشكل ملحوظ، مقارنةً بالمجموعة التجريبية بعلاج وهمي: بعد أربعة أسابيع، لم يكن لدى 56% من المشاركين في الدراسة أي ألم في البطن، حتى أن 71% من الأشخاص الذين خضعوا للاختبار تخلصوا من الانتفاخات** والسبب الأساسي للتأثير المضاد للتقلص هو ما يحتوي عليه من المنثول.

تقليل الانتفاخات والشعور بالامتلاء بفضل ديجيستوبريت (Digestopret®)

ديجستوبريت (Digestopret®) له أيضًا تأثير مزيل للرغوة، ويستخدم هذا التأثير في علاج الانتفاخات؛ حيث تتراكم الغازات في الأمعاء على شكل فقاعات صغيرة، ولا يمكنها التلاشي، ممَّا ينتج عنه رغوة فقاعية دقيقة. تبين في النموذج التجريبي أن زيت النعناع الفلفلي يمكن أن يقلل من ارتفاع الرغوة،*** هذا من شأنه تسهيل طرد الغاز من خلال فتحة الشرج أو عن طريق التجشؤ.

هناك تأثير إيجابي آخر لديجستوبريت (Digestopret®) يتمثل في تعزيز تدفق عصارة المرارة، وعصارة المرارة مهمة لهضم الدهون، ويستطيع زيت النعناع الفلفلي الموجود في ديجستوبريت (Digestopret®) أن يساعد في تقليل الشعور بالامتلاء، عن طريق تعزيز تدفق عصارة المرارة****



S3 guideline Irritable bowel syndrome of the DGVS and DGNM; AWMF registration number: 021/016*
doi:10.1055/a-1591-4794; as of June 2021.

Liu J.H. et al. 1997, J Gastroenterol 1997,32; 765-768. n=101; dosage: 187 mg peppermint oil**
(colpermine), 3-4 x daily; over 4 weeks *p<0,05.

Harries N. et al., Journal of Clinical Pharmacy 1978, 2:171-177.**
Zong L. et al., J. Dig. Dis. 2011, 12:295-301. ****

تقلصات؟ آلام؟ انتفاخات؟ ديجستوبريت (Digestopret®)

1 يُهدِّئ الأمعاء

يُخفِّض من شدة المعاناة، وستشعر بتحسن مجددًا.

2 يُخفِّف من
تقلصات البطن

يُخفِّف الألم، وتستطيع المعدة الاسترخاء مرة أخرى.

3 يُقلِّل الانتفاخات

يقبل الهواء المُحاصر في الأمعاء، وترتخي البطن
المنتفخة المزعجة.

الجرعة الموصى بها:

يجب تناول الكبسولة الناعمة بدون مضغ، قبل 30 دقيقة على الأقل من الوجبات، مع شرب سائل بكمية كافية (كوب واحد من الماء مثلاً). لا ينصح بتناولها مع سوائل ساخنة؛ لأن الطبقة المقاومة لعصارة المعدة قد تتلف.

قبل 30 دقيقة على الأقل من الوجبات

بدون مشروبات ساخنة

ديجستوبريت (Digestopret®) – لأمعاء هادئة

للبالغين والأطفال بدءًا من 12 عامًا



خالٍ من الكحول
خالٍ من اللاكتوز
خالٍ من الجلوتين

ديجستوبريت (Digestopret®)

بدءًا من 12 عامًا 3 × 1 كبسولة ناعمة

أدرك أسئلة حول أدويتنا؟

+49 9181 231-90  infoservice@bionorica.de @



نصائح عملية لحياة يومية بلا مشكلات هضم

هل تريد أخيرًا قضاء عطلة بلا هموم أو الخروج مساءً بكل بساطة؟ بالإضافة إلى العلاج، يمكنك تحسين حياتك اليومية وأسلوب حياتك خطوة بخطوة، مع بعض النصائح والإرشادات؛ من أجل تحسين وظائف الهضم، وتجنّب الأعراض المزعجة.

🍃 **نظام غذائي متوازن:** يعمل اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف على دعم وظائف الأمعاء. من الأفضل دمج رقائق الشوفان أو بذر الكتان أو بذور السيلسيوم في قائمة طعامك بانتظام.

🍃 **تجنّب الأطعمة الغنية بمواد FODMA:** يرمز الاختصار إلى "السكريات قليلة التعدد وثنائيات السكاريد وأحاديات السكاريد والبوليولات القابلة للتخمير"، وهي سكريات لها آثار سلبية على مشكلات المعدة والأمعاء، حيث تُسبب زيادة تدفق السوائل إلى الأمعاء (الإسهال)، وزيادة تكوين الغازات (الانتفاخات)، والتأثير على الجراثيم المعوية. الهدف من نظام FODMAP الغذائي تقليل تناول الأطعمة المسببة لذلك، بالقدر الذي يجعل الأعراض تتحسن، ولكن دون الاستغناء عنها تمامًا.

🍃 **الأكل ببطء:** تؤثر طريقة الأكل على الأمعاء أيضًا، وليس نوعية الأكل فحسب. حاول أن تمضغ جيدًا، فهذا سيُسَهّل عملية الهضم على الأمعاء، ويُريحها.

🍃 **الإكثار من الشرب:** من كان شربه قليلًا يُعرض نفسه لخطر الإصابة بالإمساك، لأن محتويات الأمعاء تفتقر ببساطة إلى السوائل. لذلك، تأكد من الشرب بالقدر الكافي – ويُفضّل أن تشرب لترين موزعين على اليوم.

❖ **الإكثار من الحركة:** تُحفّز الحركة نشاط الأمعاء، ومن ثم تُعزّز الهضم الصحي. لذلك، حاول دمج أكبر قدر ممكن من الحركة في حياتك اليومية – ليس بالضرورة أن تخوض ماراتون، فالمشي البسيط يكفي!

❖ **اليوميات الغذائية:** قد يكون من المفيد الاحتفاظ بما يسمى اليوميات الغذائية، خاصةً إذا كانت الأعراض موجودة منذ فترة قصيرة فحسب، وينبغي أن تُدوّن فيها جميع الوجبات والأعراض بشكل يومي، فهذا يجعل من السهل اكتشاف الصلات والحالات الممكنة لعدم القدرة على التحمّل.



تيسيراً للقراءة، نستخدم الاسم المذكور العام في نصوصنا. ومع ذلك، يتم التعامل دائماً مع جميع الأجناس من منطلق المساواة في المعاملة.

تقلصات؟ آلام؟ انتفاخات؟ (Digestopret®)



- يُهَدِّئُ الأمعاء
- يُخَفِّفُ من تقلصات البطن
- يُقَلِّلُ الانتفاخات

توصي التوجيهات الطبية بشدة بهذه المادة الفعالة*

S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom der DGVS und DGNM; AWMF-Registriernummer: 021/016;*
doi:10.1055/a-1591-4794; Stand: Juni 2021; Empfehlung für Pfefferminzöl.

ديجستوبريت (Digestopret®) • المادة الفعالة: زيت النعناع الفلفلي (Mentha x piperita L., aetheroleum). ديجستوبريت (Digestopret®) هو مستحضر طبي عشبي لعلاج أعراض القولون العصبي (تهيج القولون)، الذي يكون على هيئة الإم في البطن، أو انتفاخات، أو شعور بالامتلاء، أو إمساك، أو إسهال. اقرأ النشرة. واسأل طبيبك أو الصيدلي: لمعرفة المخاطر والآثار الجانبية. إصدار: 03|23

www.Digestopret.de

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
متوفر في الصيدليات فقط

