

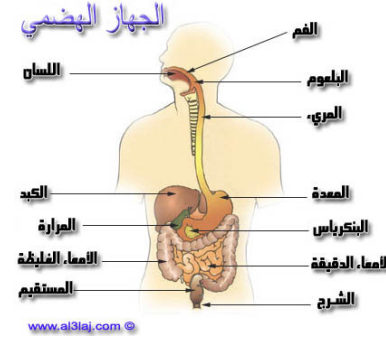
## الجهاز الهضمي

### الجهاز الهضمي



الجهاز الهضمي عبارة عن سلسلة من الأعضاء المجوفة متصلة بأنبوب طويل ملتوٍ يمتد من الفم إلى الشرج ويبطن هذا الأنبوب من الداخل غشاء يعرف باسم الغشاء المخاطي، وهذا الجهاز هو المسؤول عن هضم الأغذية حيث يحول جزيئات الغذاء المعقدة والكبيرة إلى جزيئات أصغر قابلة للامتصاص أي تستطيع النفاذ عبر الأغشية الخلوية، وتتم هذه العملية بواسطة تأثيرات ميكانيكية تحدث بفعل العضلات والأسنان وتأثيرات كيميائية تحفزها الأنزيمات .

الجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسم إصابة بالمشاكل والأمراض المختلفة، وحسب إحصائيات عديدة فإن أمراض الجهاز الهضمي هي من أكثر الحالات التي تحمل المصابين بها إلى الإسراع نحو الطبيب، وتقريباً لا يوجد أحد إلا وقد تعرض لمشكلة ما من مشاكل الجهاز الهضمي، وأحياناً كثيرة يظن المرء مع أول نوبة حادة من الأوجاع أن الأمر خطير ويستدعي إجراء عملية جراحية قبل اتخاذ أية مبادرة، والمشكلات والأعراض المتعلقة بالجهاز الهضمي تعد واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً لاستخدام الأدوية والأدوية المضادة



واستهلاك الوصفات الطبية أو لطلب الاستشارة من القائمين على الرعاية الصحية حيث يستهلك في كل شهر 44% من الراشدين مضادات للأحماض وأدوية أخرى لمعالجة الحرقان.

والجهاز الهضمي في الإنسان جهاز حساس

ودقيق، حيث يوجد في الأمعاء ما يقارب من (100,000,000) مستقبلات عصبية تبطن جدران الأمعاء من الداخل، وهذا العدد من المستقبلات العصبية هو نفس العدد الموجود في الدماغ لذلك يطلق أحياناً على الجهاز الهضمي (الدماغ الثاني)، ووجود هذه العدد الكبير من المستقبلات العصبية ليس عبثاً فالأمعاء تحتاج لهذا الجهاز العصبي لكي تقوم بعملها على أكمل وجه، فالغذاء وهو في الأمعاء يحدث له العديد من التفاعلات، والحركة التي يمر بها وينتقل خلال الأمعاء ليست

حركة عشوائية أو عادية، وعند حدوث خلل في الجهاز العصبي للأمعاء تحدث الكثير من المشاكل.

عند تناول الطعام باعتدال مع ممارسة قسط من الرياضة يتمكن الجسم من الاستفادة من عناصر الطعام بشكل أفضل ولا تكون هناك فرصة لحدوث المشاكل والعلل المختلفة، وعند الإخلال بذلك فإن أقل ما يحدث هو تراكم الدهون الزائدة وتخزينها في الجسم، وكما هو معروف فإن الدهون تعتبر من أبرز أسباب الإصابة بأمراض العصر المختلفة مثل مشاكل وأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة المفرطة وتهيجات المعدة والأمعاء وغيرها الكثير الكثير.

### ومن امراض الجهاز الهضمي :

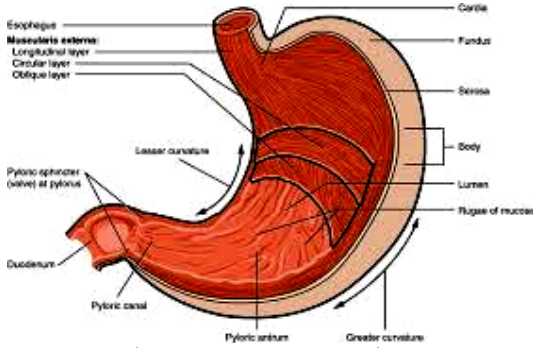
- حرقة المعدة Heartburn
- القولون العصبي Irritable Bowel Syndrome
- التهاب الكبد ب Hepatitis B
- الاسهال Diarrhea
- التهاب الكبد الشبيه بالذئبة Hepatitis C
- التهاب المعدة Gastritis -

### علاجات منزلية لمشاكل الجهاز الهضمي

- الزنجبيل: هو يحفز العصارة الهضمية وتدفق الإنزيمات اللازمة لهضم الطعام بشكل سليم، وهو فعال لمنع والحد من الغثيان، والتقيؤ، وانتفاخ البطن، وعسر الهضم والانتفاخ والإسهال.
- وبيوتيك : يساعد في الحفاظ على الجهاز الهضمي بصحة جيدة ويعمل بكفاءة. البروبيوتيك يحتوي على سلالات الملبنة التي تساعد على استعادة التوازن الطبيعي للبكتيريا الأمعاء لديك، ويمكن أن يساعد في علاج ومنع مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإسهال، والنفخ في البطن، وانتفاخ البطن ومرض التهاب الأمعاء.
- النعناع : يمنع أيضاً اضطرابات في الجهاز الهضمي. خصائصه طارد للريح، مضاد للتشنج ومضادة للالتهابات تساعد الغاز، والنفخ، وتشنجات المعوية في علاج، بالإضافة إلى الغثيان والقيء.

### علاج أمراض الأمعاء بالاعشاب الطبيعية





# أمراض الجهاز الهضمي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة

أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب

- خل التفاح: عنصر آخر أن يساعد في الحفاظ على الجهاز الهضمي فهو يساعد على تحسين الهضم وعلاج مشاكل مثل عسر الهضم، والغازات والانتفاخ وآلام المعدة وحرقة. امزجي ملعقه كبيرة من الخام،
- الشوفان: دقيق الشوفان يعزز صحة الأمعاء بسبب ارتفاع محتوى الألياف فيه مما يساعد في الحفاظ على انتظام الامعاء، ويمنع الإمساك، كما أنه يقلل أعراض حرقة المعدة والغثيان.

## نصائح مهمة:

- بدلا من تناول وجبات كبيرة، تناول 4 أو وجبات صغيرة لتجنب الإفراط في تناول الطعام.
- لا تهمل وجبة الإفطار في منتصف الصباح وبعد الظهر.
- تجنب الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام، مما يزيد من خطر حرقة وغثيان.
- لنظافة المناسبة لدعم أفضل الهضم وتجنب التسمم الغذائي والإسهال.
- مضغ الطعام جيدا وتناول الطعام ببطء لعملية الهضم السليم.
- تناولي المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف لمنع مشاكل في الجهاز الهضمي من خلال تنظيم النظام. يمكنك العثور على الألياف في الفواكه والخضروات والبقول والحبوب الكاملة.
- شرب الكثير من الماء طوال اليوم. فهو يساعد في عملية الهضم وأيضا يمنع الإمساك.
- خصصي وقتا لممارسة الرياضة المعتدلة