

١ أبريل ٢٠٢٥



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

شهر التوعية

بالقولون العصبي



قلل التوتر

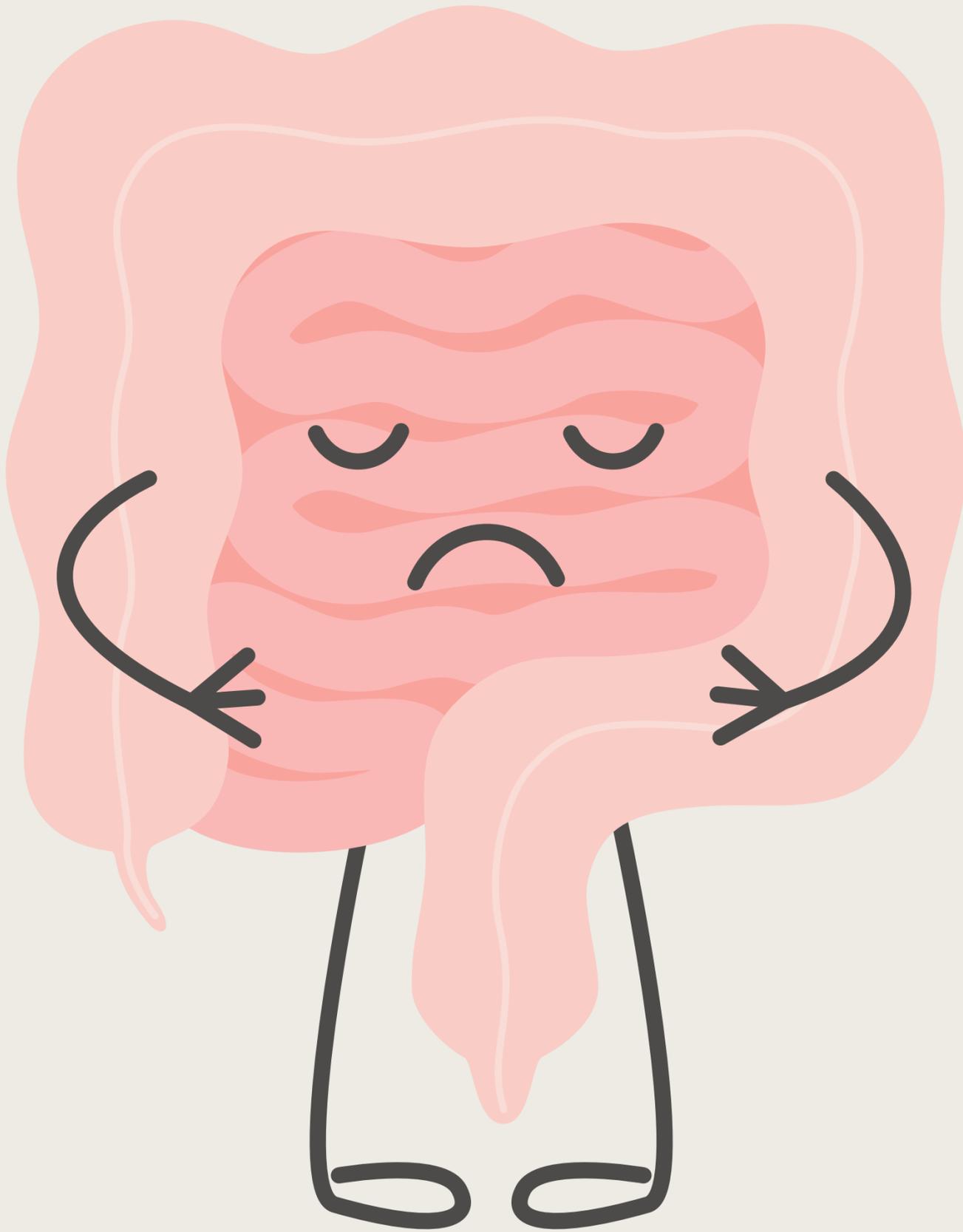


إختر طعامك بحكمة



اهتم بصحتك





## ماهو القولون العصبي؟

هي حالة صحية مزمنة وشائعة تصيب الأمعاء الغليظة (القولون) وتسبب تقلصات وانتفاخاً في البطن.

يمكن أن يؤثر على أي شخص في أي عمر.  
تُصنَّف ضمن اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية .

تسبب هذا الخلل في نمط حركة التجويف المعوي دون سبب أو أثر واضح لوجودها.

# ما أسباب تهيج القولون العصبي؟



بعض الأطعمة: مثل الكافيين والسكريات



التوتر



بعض الأطعمة التي تزيد من الغازات: القرنبيط والبروكلي



التدخين

# كيفية علاج القولون العصبي؟

مكملات الألياف.

مضادات للإسهال.

مضادات تقلصات البطن.

مضادات الاكتئاب.

مضادات حيوية





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

مع تحيات  
وحدة التوعية الصحية  
HEALTH AWARENESS UNIT