

استشاري يقدر 10 توصيات مهمة للتخفيف من أعراض القولون العصبي

4 أبريل، 2026



قدم استشاري الطب النفسي، عبدالإله الحديثي، مجموعة من التوصيات السريعة التي تساعد في التخفيف من أعراض القولون العصبي وتحسين جودة الحياة اليومية للمصابين.

وأوضح الحديثي عبر حسابه على منصة "إكس" أن اتباع نمط حياة منظم يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على الأعراض، مشدداً على أهمية الالتزام بعدد من الإرشادات، أبرزها:

1. تنظيم مواعيد الوجبات والالتزام بأوقات ثابتة للأكل
2. تناول الطعام ببطء مع مضغ جيد لتخفيف الضغط على الجهاز الهضمي
3. زيادة الألياف بشكل تدريجي لدعم حركة الأمعاء
4. شرب كميات كافية من الماء يومياً
5. ممارسة الرياضة بانتظام حتى لو كانت بسيطة مثل المشي
6. الحصول على نوم كافٍ ومنتظم نظراً لتأثيره المباشر على القولون
7. تقليل التوتر باستخدام تقنيات مختلفة

8. تنظيم اليوم والحد من الضغوط النفسية قدر الإمكان
9. تجنب المبالغة في مراقبة الأعراض حتى لا تتفاقم
10. مراجعة الطبيب في حال استمرار الأعراض لتنظيم العلاج المناسب