

لماذا يتهيج القولون العصبي؟.. "الخضيري" يكشف أبرز الأسباب وطرق التعامل

3 مايو، 2026



أوضح أستاذ وعالم أبحاث المسرطنات فهد الخضيري أن تهيج القولون العصبي يختلف من شخص لآخر، ما يجعل طرق التعامل معه متفاوتة تبعاً للأسباب المؤدية له.

وبيّن أن من أبرز هذه الأسباب القلق والتوتر، إضافة إلى الإمساك وجفاف الفضلات نتيجة قلة شرب الماء، وكذلك انخفاض تناول الألياف والخضروات والفواكه. كما أشار إلى أن الإفراط في بعض الأطعمة والمشروبات مثل الفلفل والقهوة السوداء المركزة قد يزيد من حدة الأعراض، إلى جانب قلة النوم.

وأضاف أن نقص البكتيريا النافعة في الأمعاء يُعد من العوامل المؤثرة أيضاً، موضحاً أنها تتوفر في الأطعمة المخمرة مثل اللبن الرائب والزبادي والمخللات، مؤكداً أهمية تحديد السبب الأساسي لكل حالة للتعامل معها بشكل صحيح.