

# متلازمة القولون العصبي (IBS)

## Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

مع متلازمة القولون العصبي، يكون القولون، المعروف أيضًا باسم الأمعاء الغليظة، أكثر حساسية من المعتاد. حيث تزداد حساسية القولون تجاه الأدوية، والأطعمة مثل الشوكولاتة ومنتجات الألبان والكحوليات والكافيين والتوتر. وهذا المرض يظهر عند الرجال والنساء، ولكنه أكثر شيوعًا عند النساء، وغالبًا ما يحدث عند الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 45 عامًا.

### Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

### أعراض الإصابة بالإنفلونزا

- آلام التقلصات
- الغازات
- الانتفاخ
- الإمساك
- الإسهال
- المخاط مع حركات الأمعاء

### Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

### رعايتك

غالبًا ما يتم تشخيص متلازمة القولون العصبي بعد التحقق من عدم وجود أمراض أخرى. وقد تخضع إلى:

- الكشف الطبي
- فحوصات مخبرية للدم والبراز
- اختبار للنظر داخل القولون

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS. You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت، لكنك ستجد أفضل الطرق لإدارة حالة القولون العصبي التي تعاني منها. وقد تحتاج إلى ما يلي:

- تجنب الأدوية، والطعام، والتوتر الذي يزيد من سوء الأعراض.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف نخالة القمح، وخبز الحبوب الكاملة، والحبوب، والبازلاء والبقوليات، والمكسرات، والفواكه والخضروات الطازجة.
- تناول دواء لتخفيف تقلصات القولون.

يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.