

الطب والحياة



المجفف، نخالة الحبوب، الدراق المجفف، القمح، بذر القرع، الزبيب، اللوز

إن.إيه" تزيد احتمالات الإصابة الباحثون بتحليل جينات ستة الاف إلى عشرة آلاف شخص من أنحاء بالفصام، وتعدمن أقوى الصلات . الجينية المكتشفة حتي الآن ولها العالم نصفهم يعانى من الفصام، علاقة بهذا الاضطراب. وأشار الباحثون إلي أن النِتائج ووجـدوا تحورا في كروموسوم

أكدت اختلافاً جينياً معروفاً في الـسـابـق يمكن أن يــؤدى إلى علاجات جديدة للحالة التي تؤثر تقریباً علی شخص بین کل وأوضح ديفيد سانت كلير

تطوير عقاقير جديدة ومناهج جديدة مثل إجراءات وقائية، . .. مؤكدين أنها تفتح الطريق نحو أساليب جديدة لتصنيف المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

وينشيع اضطراب الفصام الذى يتميز بالهلاوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالباً في أواخر ريي. المراهقة أو أوائل البلوغ.

الجديد في الطب

سيجارة قابلة للشحن تخلصك من إدمان التدخين

ومَــن خــُلاَل الْــدراســة قـام

الانقسام، وتشير النتائج أيضاً إلى أن هذه التغيراتٍ رغم ندرتها فإنها تؤثر تأثيراً قوياً وتحدث بمعدل أعلى كثيراً بالمقارنة بتحورات أخرى غير شائعة وهو حوالي واحد في كل عشرة آلاف شخص بدلا من واحد ف*ي* كَل عشرة ملايين شخص.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه

السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع

عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد

الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة

الإلكترونية إلى حد الاقلاع عن التدخين بالكامل،

كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين

للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب

قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر

الدماغي يعتبر وسيلة معروفة في مجالٍ التأهيل،

لكن الجديد الذي أتى به البحث يكمن أولاً في فكرته

التى تتبنى اختيار العضلة المباعدة للوركين وتنبيهها

جدير بالذكر أن إجراءات البحث تم تطبيقها في

من هذا النوع وتحتوي علي كاميرات صغيرة

لكن لا يمكن التحكم بها مما يجعلها غير

مناسبة لفحوص الحلق والمعدة ، الأمر الذِي

وقـال فـراك فولك المسؤول

عن فريق فراونهوفر: "سيتمكن

الأطباء في المستقبل من توقيف

الكاميرا في الحلق وتحريكها إلي

الأعلى والأسفل وقلبها وبالتالي

تحديد الزاوية التي يرغبون في

وأضاف: "طورنا آلة مغناطيسية

لا يزيد حجمها عن لوح شوكولاتة

ويمكن للطبيب أن يمسكها

خلال إجراء الفحص وبالتالى

تحريكها علي جسم المريض باتجاه الأعلي أو الأسفل فيما

تتبع الكاميرآ الداخلية الحركة

يستوجب إدخال منظار داخلي سميك أيضاً.

تواجدها فيها".

معمل مشي متكامل.

ابتكار حبة دواء تضم كاميرا لفحص المرضى

في أثناء المشي وفق

معّايير معينة؛ بحيث

ينتج عن هذا التنبيه المستمر انقباضة

عضلية دنيا وتؤدي

بدورها إلى تقليل

التشنج العصبي

لدى العضّلة الوركيةً

الضامة وكذلك تقوية

وأوضحت الباحثة أن

قوة البحث التطبيقية

تعود إلى استخدام

التقنية الحديثة لرصد

التغير في ديناميكية

المشي عند الأطفال

المشارّكين في عينة

العضلة المناعدة.

قائما ولكن بشكل أقل.

جماز سعودي يساعد على مشي الطفل المعاق

خطر الإصابة بالفصام بما يصل إلى 15 مثلاً، والكروموسوم أُو الصبغى هو جـسـم خيطي كروماتيني يظهر في نواة

التغير الفجائي في طبيعة

الاجتماعية. معينة معطلة أو مشطوبة على - عدم القدرة على التركيز أو الكروموسِوم، وهي توجد أَيْضاً في التعامل مع المشاكل البسيطة. الهامة.

ـ الانــشـغــال فــي حــوادث السيارات. لقىمة.

الأسرة والأقارب. ـ نـقـص واضـح وسـريـع في

الأتية : للمؤثرات "الأصــوات والألــوان

والإضاءة "

ـ جرح النفس أو التهديد بإيذاء ـ الـتـدهـور فـي الـعـلاقـات ـ البحلقة والنظر بدون رمش أو

مرضى الفصام ليسوا عدائيين

السردين ، السبانخ ، الشعير ، الاجاص المجفف ، البروكلي

تورم الجسم ، تشنجات Muscle cramps

من عمر 7 شهور إلى تمام السنة 700 ملغ

من 1 – 3 سنوات 1000 ملغ

من 4 – 6 سنوات 1400 ملغ

من 7 – 10 سنوات 1600 ملغ

من 11 – 50 سنة 2000 ملغ

نقص البوتاسيوم Low potassium in the blood (hypokalemia)

الإفراط في تناول البوتاسيوم يؤدي إلى الضعف العضلي و القيء

الكمية الضرورية من البوتاسيوم يومياً (للذكور والإناث)

من الولادة حتى عمر 6 شهور 500 ملغ (مليجرام)

أكد بالحث أمريكى أن المصابين بمرض الشيزوفرينيا أو انفصام الشخصية، ليسوا بالضرورة عدائيين، مشيراً إلى أنه إذا ارتكب بعضهم أُعِمال عنف فقد يكون ذلك راجع لأسباب لا علاقة

لهاً بمرضهم.ً ولاحظ الدكتور توماس إنسيل مدير المعهد الوطنى للصحة العقلية في بيت سيدا، أن معظم المصابين بالشيزوفرينيا لأ يميلون إلى العنف، مضيفاً بأنه قد تكون مُناك عوامل أخرى قد بها مثل اضطرابات السلوك خلال الطفولة وتأثيرها علي تصرفاتهم

فيما بعد. واستعان أنسيل بدراسة أعدها جيفري سوانسون من جامعة ديوك في درّهام وشمَلت 1445 شخّصًا يعانون من هذه الشيزوفرينيا، ء حيث تبين أن ٪19 منهم فقط

قاموا بأعمال عنف. وأضاف أن الذين عانوا من بين هـُولاء من مشاكل سلوكية في الصغر قد يقومون بأعمال عنف مرتين أكثر من غيرهم عند



لأنه من أخطر الأمراض العقلية باحثون يكتشفون ثلاثة جينات مرتبطة بالفصام

، التورم ، التعب ، و التعصيُّب

مصادر البوتاسيوم

وظائف البوتاسيوم :

مرض عقلي يتميز باضطراب فى التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويــؤدى إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلي تدهُور فَي الْمستوي السلوكي والاجتماعي كما يَفْقد الُفرد شخصيته وبالتالي يصبح في

معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له ألمشاكل التي تبعده عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانطواء على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بتصلة, ويصيب هذا الاضطراب الذهنى الخطير واحداً من كلّ 100 شخُّص، كماً أنه يصيب الرجال والنساء على

الفصام أو "الشيزوفرانيا"

ولا تُـزال أسباب الفصام غير واضحة، لكن الباحثين يعتقدون بأن العوامل الوراثية تلعب دورآ هاماً في نشوء الحالة، وقد اكتشف باحثون وليون ثلاثة اختلافات

جديدة في الحمض النووي "دي.

طورت إحدى الشركات سيجارة إلكترونية تحتوي على بطارية قابلة للشحن، وهي تشبه إلى حد كبير السيجارة التقليدية إلا أنها

أطول منها بقليل، وتساعد في الاقلاع عن

وتتألف السيجارة الإلكترونية من قضيب يحتوي على البطارية، وخزان المادة السائلة

التي تمتزج بالدخان وهي خليط من النيكوتين

ومـادة بروبيلين جلايكول التي تستخدم

لإضافة كثافة على الدخان المنفوَّث، ومشغلُ

دقيق لإنتاج بخار الماء، وأخيرا مرشح الهواء. وتعمل السيجارة الإلكترونية بواسطة

البطارية التي تقوم بمد المشغل الدقيق بالطاقة لكي يقوم بإنتاج بخار الماء حالما

يقوم المستخدم بأخذ نفس هواء بواسطة

مرشح الهواء، ويمر بخار الماء على خزان

مزيج النيكوتين ومادة بروبيلين جلايكول،

حيث يتم إضافة قطرات قليلة من المزيج والتي

يتم ضبطها مسبقا لتحديد نسبة النيكوتين

المطلوبة، وتقوم قطرات الخليط مع بخار الماء

بتأليف الدخان المشابه لدخان السيجارة التقليدية،

خاصة مع وجود مادة الجلايكول التي تضيف كثافة

في الدخان، كما يقوم المشغل الدّقيق بتشغيل

إضَّاءة حمراء في نهاية السيجارة لإضفاء شكل

حققت سعودية متخصصة في العلاج الطبيعي إنجازاً طبياً جديداً في مجال العلاج الطبيعي للأطفال

المصابين بالشلل الدماغي التصلبي في الأطراف

وأشارت الخطراوي اختصاصية علاج طبيعي، إلى

أن استخدام التنبيّه الكهربائي العضلي العصبي في برامج مختلفة لتأهيل الأطفال المصابين بالشلل

طور باحثون ألمان حبة دواء تحتوي على

كاميرا صغيرة يمكن التحكم بها وتوقيفها

بعد أُن يبتلعها المرضي. وأوضح العلماء أنه توجد في الأسواق حبوباً

السيجارة التقليدية عليها.

التنبيه الكهربائي

وتمكنت وفاء محمد العيد الخطراوي من

فتح آفاق جديدة نحو

تحسين المشى عند

الأطفال المصابين

بالشلل الدماغي

باستخدام التنبية

الكهربائيٰ العضلي

العصبي، وذلك من

خــلال بحثها الــذي أشادت به مجلة علمية

أمريكية محكّمة

تعرف باسم "التأهيل

العضلى العصبي.

الطبيب النفسى بجامعة ابردين في اسكتلندا، أنه من الممكن

1 وتحورين في كروموسوم 15، بعض الأشخاص الذين يعانون من التوحد واضطرابات نفسية أخرى، وأكدوا وجود تحور مقترن بالحالة مما يعنى أن تلك الحالات قد تكون في كروموسوم 22. وأكد الباحثون أن هذه التغيرات مرتبطة بعضها ببعض. يمكن أن تزيد الأعراض المبكرة

للمرض قبل البداية الحقيقة للمرض فأن الأسر تلاحظ

عـرض أو اكثر مـن الأعــراض

عنصر البوتاسيوم أحد املاح المعادن Mineral salts ، وله تأثير فع ّال على نشاط العضلات خصوصاً عضلة القلب ، كما يلعب دوراً مهماً في التوازن

الحمضي ويسبب نقصه اضطرابات عصبية وقلبية (قلة وضعف ضربات

- يدعم بالإشتراك مع الصوديوم و الكلور توزيع وتنظيم السوائل في

- يساعد العضلات على الإنقباض و الإسترخاء ويؤمن مرور النبضات

- يعتبر عنصراً مفيداً في تلافي السكتة الدمَاغيّة ، الأكتئاب ، حب الشباب

الموز، دبس السكر، العسل الاسود، الحليب، طحين البطاطا، المشمش

وخـلـص الـبـاحـثـون إلــي أنــه فى كل حالة كـان هناك جينات

العصبية في الجهاز العصبي - يلعب دورآ هاماً في تنظيم ضغط الشرايين و نبضات القلب

- يساعد أُولَئك الذينُّ يعانُونْ من زيادة الصوديوم في الجسم

ـ الانسحاب الاجتماعي والعزلة.

ـ عدم المبالاة حتى في المواقف - الانحدار في الاهتمامات العلمية

ـ النسيان وفقدان الممتلكات

-- الكتابة الكثيرة بدون معنى ً ـ عدم القدرة على البكاء أو البكاء الكثير المستمر. - الحساسية غير الطبيعية

- تعليقات غير منطقية ـ حلقُ شعر اليد أو الجُسم.

بوتاسیوم Potassium K

ـ تدهور في النظافة الشخصية. . ـ النوم المفرط أو عدم القدرة على النوم أو التقلب بين

ترتبط مخاطر الزئبقِ الموجود في الأسماك و المحاريات بمقدار الكمية ِ المتناولة وبمستويات الزئبق المتواجدة فيها. لذا، تنصح

نصائح للسلامة

بإتباع هذه التوصيات ِ الـثلاثة لاختيار و أكل الأسماك و المحاريات، ستحصل النساء و الأطفال الصغار على فوائد تناول الأسماك و المحاريات و هم مطمئنون بأنّهم قد قللوا من نسبة

تعد هذه الأنواَّع الخمسَّة من أكثر الأسماك شعبية و تحتوى على مستويات منخفضة من الزئبق ألا وهي: الجمبري، و التونة الخفيفة المعلبة، والسلمون، وسمك سيث، والسلور. تحتوى تونة البكورة ("التونة البيضاء") ،وهي الأخرى من الأسماك التي تؤكل بكثرة، على مستويات زئبق أعلى من التونة الخفيفة المعلبة. لذا، عند اختيارك و جبتيك من الأسماك و المحاريات، يمكنك تناول تونة البكورة بكمية تصل إلى 6 أُونصات (أي

· · · َ 3. راجعى الإرشَادات المحلية للتأكد من سلامة الأسماك التي يَ عَمْ اللَّهُ أَوْرُادُ العائلة أو الْأصدقاء من البحيرات و الأنهار وَ المناطق الساحلية المتواجدة في محيطك المحلي. تناولي من الأسماك التي تصطاد من المياه المحلية بكمية

لماذا يجب أن تبتعد الحامل عن الأسماك؟

الصُّدّية، إذ تحتُّوي الأسماك و المحاريات على بروتين عالرِ الجودة، و أحماض دهنية من نوع أوميجا3، و مواد غذائية ضروريةَ أخرى، كما أن نسبة الدهون الم ُشب َعة الموجودة فيها منخفضة، إلا أن جميع أنواع الأسماك و المحاريات تقريباً تحتوي على مقادير ضئيلة من الزئبق، و لإ يمثل خطر الزئبق الناجم من أكل الأسماك و المحاريات هاجساً صحياً لدى أكثر الناس، لكنْ بعض أنواع الأسِماك و المحاريات تحتوي على مستويات أعلى من الزئبق مما قد يلحق الضرر بالجنين أو بنمو الجهاز العصبي

متوسطتين) في الأسبوع.

وجبة واحدة متوسطة).

تصلَ إِلَى 6 أونصات (وجبّة واحدة متوسطة) في الأسبوع إن لم تتوفر أية نصائح عن ذلك، لكن لا تتناولي أية أسماك أخرى أثناء ذلك الأسبوع.

بزيارة موقع سلاّمة الغُذاء الخاص بإدارة الأّغذية، أو موقع الإرشادات السمكية الخاص بوكالة الحماية البيئية اتبعى نفس التوصيات عند إطعام طفلك الصغير من الأسماك و المحّاريات،



تمثل الأسماك و المحاريات جـزءاً مهماً من نظام التغذية

| المحاريات، ستحصل المحاريات، ستحصل الأسماك و المحاريات تعرّضُهم لتأثيرات من الزئبق الضار َة عن الملكي • الموسيف الملكي • القرميده الملكي مستويات عالية من الزئبق. مستويات عالية عدة من الأسماك عدة من الأسماك و المحاريات التي عدة من الأسماك تحد توي على مستويات التي المحاريات التي المحاريات التي تحد توي على من الزئبق بكمية من الزئبق بكمية أونصة (أي وجبتين إلى الأسماك المحاريات التي التي المحاريات المحاريات التي المحاريات التي المحاريات التي المحاريات الت

و للحصول على قوائم بمعدلات الزئبق في السمك، عليك





أعانى من كحة تلازمني منذ فترة طويلة

تنجم الكحة عن تهيج في منطقة البلعوم أو الحنجرة أو تهيج القصبات بسبب وجود

بلغم. أما أسباب الكحة المزمنة، فهي متعددة إلا إنني سأكتفي بالأسباب التي تناسب سنك والأعراض التي ذكرتها وخاصة أنه لا يوجد بلغم وهي ليست من الصدر، وهذا يستبعد يعض أسباب الكحة المزمنة والتي تبتنج بالصغر أو بعد الولادة والتي تكون ناجمة عن يعض أسباب أنه المراحدة والتي تبتنج بالصغر أو بعد الأمار التي الأمار التي المراحدة عن أمور ولادية أو توسع في القصباتُ وكذلك يستبعد بعض الأمراض مثل السل.

أما الأسباب التي يمكن أن تكون سببا للسعال عندك فهي:

1. الربو الشعبي. 2. النهاب الشعب الهوائية المزمن (Bronchitis) الناتج من التدخين. 2. النهاب الشعب الهوائية المزمن (Bronchitis) الناتج من التدخين. 3. ارتجاع السائل الأنفي (Postnasal Drip) وخصوصا عند المرضى الذين لديهم التهاب مزمن في الجيوب الأَنفية.

4. أرتجاع عصارة المُعدة من المعدة إلى المريء. ومن خلال استعراض الأسباب هذه يتضح لدينا أن الأسباب متعددة وأن المشكلة قِد لا تكون في الصدر أو الرئتين وإنما قد تنتج الكحة من مشكلة في الجيوب الأنفية

وبما أن الأعراض كانت قد تحسنت عندك مع دواء لوراتيدين والذي يستخدم للحّساسية، فلابدّ وأنّ السبب في السعال المزمن عندك ّهو نتّيجة تهيّج القصبّات ببعض الأشياء التِي تتحسس لها.

خاصة إِنَّ كَانتُ في العمل أُو في البيت، فإنَّ تعرفت عليها يمكن تجنبها، وإن لُم تتغُرفُ عليها فعليك الاستمرار بأخذ اللوراتيدين ولا ضرر من استخدامه فترات طويلة، فكثير من المرضى يتناولونه باستمرار طالما أن الحالة والأعراض مستمرة وبشكل يومى.

كيف تتخلص من اضطرابات المعدة؟

هـل تعاني مـن اضـطرابـات فـي المعدة؟ التوصيات التالية قد تساعدك في السيطرة

1. اشرب كثيرا من الماء وبعض العصائر 2. يجب أن تشرب ببطء وبكميات صغيرة حتى

3. تجنب شرب المشروبات المنبهة أو الثقيلة مثل الكولا والقهوة.

4. إذا تُقيأت، يُجَبِ أن تتوقف عن تناول أي أطعمة صلبة القوام لمدة لا تقل عن ست ساعات إلى أن ترتاح المعدة. بعد مرور هذه الفترة، يمكنك بدء تناول الأطعمة الخفيفة جدا، مثل التوست اليابس والبقسماط، بكميات

إذا لم يتوقف القيء والشعور بالغثيان، لا بد من استشارة الطبيب على الفور.

يعاني أكثر من 20% من الناس من مرض تهي ّج الأمعاء (أي بي إس)، مع غالبية مطلقة من النساء. ولا يعرف الأطّباء أسباب الإصابة بهذه الحالة، كما انه لا بطبيعتها مثل الافوكادو، وصفار البيض، والمكسرات، يوجد هناك علاج معروف، مما يجعل حياة العديدين من الأشخاص مزعجة ومؤلمة. و لا يعتبر مرض تهيّج الأمعاء مرضا بحد ذاته، بل مجموعة من الأعراض المزمنة التّي يمكن أن تتدخل في أسلّوب الحياة اليومية. ويعاني المصابون بمرض تهيَّج الأمعاء من حساسية شديدةً في القولون تتحفز من أسباب مثل التوتر، أونوعية متحددة من الأطعمة أو الشراب. مما يسبب تشنجات في منطقة البطن السفلية، تكون مصحوبة

بألم لا يطاق من التشنجات والغازات، ويمكن أن يبدأ بنوبْة إسهال أو يؤدي إلى الإمساك. وعلى الرغم من عدم توفر علاج معروف لهذه الحالة، إلا أن أكثر المصابين بمرض تهيّج الأمعاء يستطيعون السيطرة على الأعراض من خلال الأدوية

و التحكم في المزاج أو الحمية لغذائية. ويملك كـل شخص مجموعة من الأطعمة التي تحث على تهيّج الأمعاء، إلا أن هنأك بعض الأطعمة الشائعة التي تسبب تهيج الأمعاء

بشكل عام.

واليك قائمة بالمواد الغذائية التي تسبب تهيج

منتجات الألبان

يواجه العديد من الأشخاص صعوبة في هضم اللكتوز، بروتين متوفر في منتجات الحليب. لذَّلك يجب التخلصُ مُن منتجاتَ الحلِّيبِ التي تحتوي علِي نسبة عالية من الدسم، باستثناء اللبن الرائب لأنه قليل باللكتوز ويحتوي على كمية إكبر من البكتيريا التي تساعد الأمعاء علَى الهضم. تأكد من اختيار مُنتَج لبنَّ لا يحتوى على محليات صناعية، وقليل بالدسم ومدعم بالكالسيوم. يمكنك تناول الكالسيوم الإضافي من حليب الصويا المدعم بالكالسيوم، والأُرَزٰ، وألأجبان البيضاء الخالية من الدسم.

الدهون

الدهون في أيّ شكل (حيوانية أو نباتية) تعِتبر محفز قوى لانكماش القولون، لذا يجب التِقليل جداً من الدهون، مثل اللحوم، والدواجن (خصوصاً اللحم الداكن والجلد)، والزيوت (حتى زيت الزيتون والكانولا)، والزبد، والجبن الأصفر، و المكسرات. تناول بدائل الدهون، مثلا استعمال مقلاة لا يلصق بها الطعام، استعمال بخاخ للرذاذ. تجنب الدهون المختفية في الأطعمة

نصائح للوقاية من مرض تهيج الأمعاء الجاهزة، مثلا رقائق البطاطا، والبسكويت المحشي، والصلصات الدسمة، والزيتون، اقرأ الملصقات الطبية بعناية، وتجنب المأكولات المقلية والأطعمة الدسمة

اللحم الأحمر لا تتناولي اللحوم الحمراء، ولحم الخنزير، والحملان، الغنية بالدهون والصعبة الهضم. يمكنك اخذ البروتين من مصادر أخرى مثل منتجات الصويا، والدجاج المنزوع

الكافيين والكحول كلاهما يـؤثـر عل*ى* الأمـعـاء، ويسبب تحفيزها. حاول استبدال كوبان من الماء المعتدل الحرارة. أو يمكنك تناول شراب من شاي الأُعْشاب الخاص بتهدئة القولون،

مثل الزنجبيل، والنعناع. المحليات الصناعية

يسبب زيـت "اولـسـتـرا"، دهن صناعي، مشاكل هضمية عديدة، خصوصا للاشخاص الذين يعانون من حساسية القولون. لذلك ننصحك بتجنب المشروبات التي تحتوي على محليات صناعية، وكذلك الأطعمة المصنوعة منها.

لذيذة، وشهية، ولكنها تنتمي الى المنتجات التي تحتوي على الحليب، لذلك تأكد من أن تتناول المنتجات

الشوكولا

القليلة بالحليب والغنية بالكاكاو. أو ابتعد عن تناول الشوكولا لتحظى بقولون أكثر هدوءاً. الألياف غير القابلة للذوبان الأطعمة الغنية بالألياف غير القابلة للذوبان (المعروفة باسم الألياف، والتي تمر من خلال الجسم دون هضّم)

يَمكن أن تشكل مشكلة لا تطاق. وتتضمن هذه الأطعمة

الثمار، والخضار، والحبوب، والفاصوليا. و(الثمار الطازجة

ونخالة الحنطة، والخضار الغنية بالألياف غير القابلة للذوبان). من الضروري تحديد ملعقتي طعام لكل وجبة. إذا كُنتُ تضيفُ أُطُعَمَّةً غنية بالأليافُ إلى حميتك، قم بُتناولها ببطء لتَ قليل النفخ وتسمم بالغاز.

وأخيرا تعتبر الحمية أفضل طريقة لتجنب الإصابة بحساسية القولون، وتكون عن طريق تقليل كمية الكربوهيدرات والبروتين، والثمار الغنية بالألياف، والخضار والحبوب.