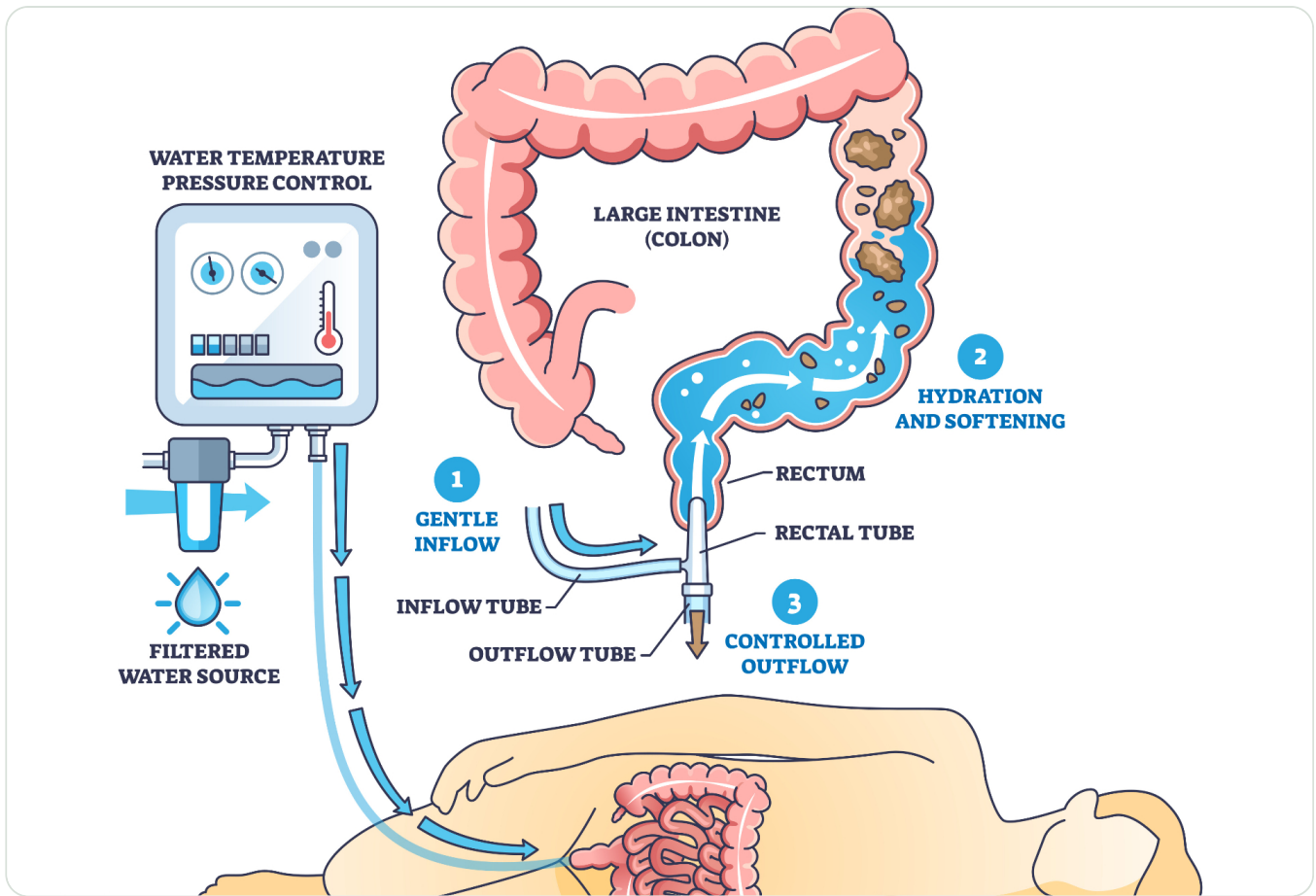


/Content from /ar/blog/tarmskyllning

خرافة غسيل القولون: ماذا تقول الجهات الصحية الرسمية؟



المؤلف: د. باهر هادي، استشاري الجراحة، دكتوراه · التاريخ: يونيو 2026

ملخص

يُسَوَّقُ غسيل القولون، المعروف أيضًا بالعلاج المائي للقولون (Colon Hydrotherapy)، على أنه طريقة سريعة لزيادة الطاقة وتحسين الهضم وتقوية المناعة. لكن المراجعات الرسمية في الأدبيات الطبية تقول شيئًا آخر. يخلص المركز الوطني الأمريكي للطب التكميلي والتكاملي (NCCIH) في تقريره *Detoxes and Cleanses: What You Need To Know* إلى أن برامج التخلص من السموم وغسيل القولون الميكانيكي تفتقر إلى الأساس العلمي، وغير ضرورية، وقد تكون ضارة بالصحة بشكل مباشر.

١. البيولوجيا وراء خرافة "التسمم الذاتي"

تستند فكرة عيادات غسيل القولون إلى نظرية قديمة تُسمى **التسمم الذاتي (Autointoxication)**، وتدّعي أن الطعام غير المهضوم يتعقّن في القولون ويسمّم الجسم تدريجيًا من الداخل. تخلّى الطب الحديث عن هذه النظرية منذ أكثر من قرن.

ينظّف الجسم نفسه على مدار الساعة دون حاجة إلى مساعدة خارجية. أعضاء "إزالة السموم" الحقيقية هي:

- **الكبد والكليتان**، اللذان يفلتران الدم ويحلّلان المواد الكيميائية ويطرحان الفضلات عبر الصفراء والبول.
- **الجهاز الهضمي**، الذي تتجدد بطانته كل 3 إلى 5 أيام وي طرح النفايات عبر البراز.

لا يوجد أي دليل علمي على أن الأشخاص الأصحاء تتراكم لديهم "ترسبات سامة" على جدار الأمعاء تحتاج إلى غسلها.

٢. ماذا تقول الأبحاث؟

عند مراجعة NCCIH والباحثين المستقلين للأدبيات الطبية، تبقى الخلاصة واحدة: لا توجد تجارب سريرية عشوائية مضبوطة (RCT) تثبت فوائد صحية للعلاج المائي للقولون لدى الأصحاء.

تُبرز المراجعات المنهجية مشكلتين متكررتين:

- الدراسات التجارية القليلة التي تدّعي فائدة إيجابية تعاني من قلة المشاركين وغياب مجموعات الضبط وقلة التحكيم العلمي المستقل.
- لا مكان لغسيل القولون الميكانيكي في الطب التقليدي إلا في حالات محددة، مثل التحضير لتنظير القولون أو معالجة إمساك مزمن شديد لم يستجِب لطرق أخرى.

٣. مخاطر محددة لغسيل القولون وبرامج التخلص من السموم

يتناول الجزء الأهم من تقرير NCCIH الأضرار الموثقة لمنتجات وعلاجات التخلص من السموم. وتنقسم هذه المخاطر إلى أربع فئات.

أ. غسيل القولون والحقن الشرجية القوية

يحدّر التقرير صراحةً من جلسات غسيل القولون في العيادات البديلة ومن الاستخدام المنزلي للملينات القوية أو الحقن الشرجية المُسوّقة لأغراض "التخلّص من السموم". المخاطر الحادة هي:

- **الجفاف** بسبب فقدان كميات كبيرة من السوائل.

- **اضطرابات الأملاح في الدم**، حيث يمكن أن يؤثر اختلال البوتاسيوم والصوديوم على نظم القلب.
- **العدوى** عند استخدام معدات غير معقمة.
- **ثقب الأمعاء**، أي تمزقات أو ثقوب في جدار القولون تستوجب جراحة طارئة.
- **اختلال التوازن الميكروبي (Dysbiosis)** عند غسل البكتيريا النافعة وفتح المجال للميكروبات الانتهازية.

ب. حماية العصائر وإصابات الكلى

يجمع كثيرون بين برامج التخلص من السموم وصيام العصائر الصارم. ينبّه NCCIH إلى أن مكونات شائعة مثل السبانخ والشمندر واللفت الأخضر تحتوي على نسب عالية جدًا من الأكسالات. ويزيد تناولها بشكل مركّز لعدة أيام، مع نقص الكالسيوم الذي يربط الأكسالات عادةً في الأمعاء، خطر الإصابة بالفشل الكلوي الحاد المعروف بـ"اعتلال الكلى الأكسالاتي" (Oxalate Nephropathy). ويشير التقرير إلى حالات احتاج فيها المرضى إلى غسيل كلوي مؤقت بعد حماية عصائر.

ج. العصائر غير المبسترة

العصائر الطازجة الخام من العيادات أو محلات العصائر نادرًا ما تكون مُعالَجة حراريًا، وقد تحتوي على بكتيريا مثل *الإشريكية القولونية* أو *السالمونيلا* أو *الليستيريا*، وهو ما يُشكّل خطرًا فعليًا على الحوامل وكبار السن والأطفال الصغار وأصحاب المناعة الضعيفة.

د. مكونات غير قانونية في منتجات التخلص من السموم

اضطرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) مرارًا إلى سحب مساحيق وشاي ومكملات "ديتوكس" من السوق. السبب أن تلك المنتجات احتوت بشكل غير قانوني على أدوية تتطلب وصفة طبية، غالبًا مليئات قوّة أو أدوية ممنوعة لإنقاص الوزن، دون ذكرها على ملصق التركيبة.

"التنظيف" الحقيقي للأمعاء بسيط

إذا أردت دعم آليات التنظيف الطبيعية في جسمك، فإن NCCIH يشير إلى الإجراءات التي توصي بها كل الجهات الصحية:

- **نظام غذائي غني بالألياف** يشمل الخضار والحبوب الكاملة والبقول والفواكه، ويُغذّي فلورا معوية صحية.
- **شرب كميات كافية من الماء** لدعم عمل الكليتين والأمعاء.
- **نشاط بدني منتظم** يحفّز حركة الأمعاء الطبيعية (التمعّج).
- **نوم جيد وتنظيم التوتر** لدعم محور الأمعاء-الدماغ.

اقرأ أيضًا محور الأمعاء والدماغ، والفلورا المعوية (بكتيريا الأمعاء) والبروبيوتيك والقولون العصبي، والبروبيوتيك الطبيعي غير الطعام، والإمساك المزمن.

متى تراجع الطبيب بدلًا من عيادة "التنظيف"؟

كثير ممن يفكّرون في غسيل القولون لديهم في الواقع أعراض هضمية حقيقية تستحق تقييمًا طبيًا منظمًا بدلًا من علاج بديل. راجع طبيبك أو أخصائي الجهاز الهضمي عند وجود:

- دم في البراز أو نزيف من المستقيم.
- تغيير في عادات التبرز يستمر أكثر من 4 أسابيع.
- نقص غير مقصود في الوزن.
- ألم بطني مستمر.
- ظهور أعراض هضمية جديدة بعد سن الخمسين.
- وجود تاريخ عائلي لسرطان القولون أو لمرض الأمعاء الالتهابي.

التقييم في عيادة Kirurgen.dk

نُقيّم الأعراض الهضمية عبر تنظير القولون، وتنظير المعدة، والتنظير السيني، وفحص الداء البطني وفحص الكالبروتكتين البرازي. مع إحالة من طبيب الأسرة يكون الفحص مجانيًا للمؤمنين ضمن النظام الصحي الدنماركي العام.

أسئلة شائعة عن غسيل القولون

هل يساعد غسيل القولون في علاج التعب أو الانتفاخ أو مشكلات البشرة؟

لا. لا توجد تجارب سريرية عشوائية مضبوطة تثبت أي تأثير على التعب أو البشرة أو الانتفاخ أو "إزالة السموم". الكبد والكليتان وبطانة الأمعاء تتكفل بالتخلص من الفضلات لدى الأصحاء.

هل توجد "ترسبات سامة" على جدار الأمعاء يجب غسلها؟

لا. نظرية "التسمم الذاتي" تخلّى عنها الطب منذ أكثر من 100 عام. تتجدد بطانة الأمعاء كل 3 إلى 5 أيام، ولا تُظهر تنظيرات القولون لدى الأصحاء أي ترسبات متراكمة.

هل ينظف غسيل القولون الجسم بعد كورس مضادات حيوية؟

لا. تخلّ المضادات الحيوية أصلًا بتوازن الفلورا المعوية (بكتيريا الأمعاء)، وإجراء غسيل إضافي يزيل البكتيريا النافعة المتبقية ويُفاقم الاختلال الميكروبي. يتم التعافي بشكل أفضل عبر نظام غذائي غني بالألياف وربما الأطعمة المخمرة.

هل غسيل القولون خطر؟

قد يكون كذلك. تشمل المخاطر الموثقة الجفاف، واضطرابات الأملاح في الدم التي قد تؤثر على نظم القلب، والعدوى عند استخدام معدات غير معقّمة، ونادرًا ثقب الأمعاء الذي يستوجب جراحة طارئة.

من يجب أن يتجنّب غسيل القولون تمامًا؟

المصابون بمرض الأمعاء الالتهابي (داء كرون و التهاب القولون التقرّحي)، والتهاب الرتوج (أي: جيوب القولون)، ومن أجرى جراحة حديثة في الأمعاء، وأصحاب أمراض القلب أو الكلى الشديدة، والحوامل، والمصابون باضطرابات النزف أو ينزيف من المستقيم غير محدد السبب.

هل يساعد غسيل القولون على إنقاص الوزن؟

لا. النقص الفوري على الميزان هو سوائل وبراز ويعود خلال 24 ساعة. لا يوجد أي تأثير على كتلة الدهون.

هل هناك حالات طبية يكون فيها غسيل القولون مبرّرًا؟

نعم، لكن فقط تحت إشراف طبي. مثل تحضير الأمعاء قبل تنظير القولون، ومعالجة الاعتلال العصبي الشديد للأمعاء (إصابات النخاع الشوكي)، وحالات مختارة من الإمساك المزمن الشديد الذي لم يستجب لأي علاج آخر.

ماذا أفعل بدلًا من ذلك إذا كانت لدي أعراض هضمية؟

اطلب تقييمًا طبيًا منطقيًا. الأعراض مثل تغيّر عادات التبرز لأكثر من 4 أسابيع، أو وجود دم في البراز، أو نقص الوزن غير المقصود، أو ألم بطني مستمر، تستوجب فحصًا عبر تنظير القولون أو تنظير المعدة لا التغطية عليها بالغسيل.

المراجع

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). *Detoxes and Cleanses: .1 What You Need To Know.* National Institutes of Health (NIH). nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses-what-you-need-to-know

Klein AV, Kiat H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of .2 the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics.* 2015;28(6):675-686. PMID: 25522674

Obert J, et al. Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. *Current .3 Gastroenterology Reports.* 2017;19(12):61. PMID: 29124370

Jalanka J, et al. Effects of bowel cleansing on the intestinal microbiota. *Gut Microbes.* .4 2015;6(3):172-181. PMID: 25938593

Zhang L, et al. Remedial colon hydrotherapy device enema as a salvage strategy for inadequate .5 bowel preparation for colonoscopy. *Medicine.* 2025;104(3). PMID: 39814421