

المحتوى من /blog/sibo-small-intestinal-bacterial-/overgrowthsibo



عندما تنتقل بكتيريا أمعائك إلى مكان غير مكانها: فهم حالة الـ SIBO

فرط النمو البكتيري في الأمعاء الدقيقة (SIBO)، هو حالة يتم الاعتراف بها بشكل متزايد كسبب جذري لاضطرابات الهضم المزمنة. إذا كنت تعاني من انتفاخ مستمر، أو غازات، أو آلام في البطن لا تزول، فقد يكون الـ SIBO هو القطعة المفقودة في أحجية صحتك.

على الرغم من أن المصطلح قد يبدو معقداً، إلا أن المفهوم بسيط للغاية. دعونا نلقي نظرة فاحصة على ماهية SIBO، ولماذا يحدث، وماذا يمكنك فعله حيال ذلك.

ما هو الـ SIBO بالضبط؟

قناتك الهضمية هي موطن لـ ترليونات من البكتيريا، وهي مجتمع صحي يُعرف باسم **الميكروبيوم**. من المفترض أن تعيش الغالبية العظمى من هذه الجمهرة الميكروبية في **الأمعاء الغليظة (القولون)**. أما **الأمعاء الدقيقة** فقد ضُمت لتحتوي فقط على عدد قليل ومحدود جداً من الكائنات الدقيقة- فهي المكان الأساسي الذي يقوم فيه جسمك بهضم وامتصاص العناصر الغذائية.

يحدث الـ SIBO عندما تبدأ بكتيريا الأمعاء الغليظة في النمو بشكل مفرط داخل الأمعاء الدقيقة. الأمر يشبه انتقال زحام مروري وضجيج من تقاطع طرق مزدحم إلى طريق سريع هادئ - مما يتسبب في اختناقات مرورية والكثير من النواتج الثانوية غير المرغوب فيها!

تتغذى هذه البكتيريا الزائدة على الطعام غير المهضوم (خاصة الكربوهيدرات) الذي يمر عبر الأمعاء الدقيقة، مما يؤدي إلى عملية تخمر تنتج كميات كبيرة من الغازات- بشكل أساسي **الهيدروجين** و/أو **الميثان**.

الأعراض الرئيسية: هل هو SIBO أم مجرد قولون عصبي (IBS)؟

غالبًا ما تتداخل أعراض SIBO مع اضطرابات الجهاز الهضمي الأخرى، وخاصة متلازمة **القولون العصبي (IBS)**. في الواقع، تشير الأبحاث إلى أن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالقولون العصبي قد يكونون مصابين بالفعل بالـ SIBO.

أعراض SIBO الشائعة	المضاعفات المحتملة
انتفاخ شديد وتوسع في البطن: غالباً ما يزداد سوءاً خلال اليوم، خاصة بعد الوجبات.	نقص العناصر الغذائية: تستهلك البكتيريا عناصر غذائية أساسية مثل فيتامين B12 والحديد، مما قد يؤدي إلى فقر الدم أو أعراض عصبية.
غازات مفرطة: تجشؤ أو ربح.	سوء الامتصاص: ضعف امتصاص الدهون والفيتامينات، مما يؤدي أحياناً إلى براز دهني (الإسهال الدهني).
آلام أو تشنجات في البطن	فقدان الوزن غير المبرر
تغير عادات الإخراج: إسهال مزمن، إمساك مزمن أو التناوب بينهما. (الـ SIBO المنتج للميثان، والذي يسمى أحياناً الآن IMO - فرط نمو الميثانوجين في الأمعاء - يرتبط بقوة بـ الإمساك .)	التعب و"ضبابية الدماغ" (Brain fog)

إذا قيل لك أنك تعاني من القولون العصبي ولكن العلاجات لم تنجح، فمن المفيد فحص احتمالية الإصابة بالـ SIBO مع مختص الرعاية الصحية الخاص بك.

ما الذي يجعل البكتيريا تنتقل؟ السبب الجذري

الـ SIBO ليس مرضاً أولياً؛ بل هو عرض لمشكلة كامنة أدت إلى تعطيل آليات "التنظيف" الطبيعية للأمعاء الدقيقة. يمتلك الجسم عدة طرق ذكية للحفاظ على نظافة الأمعاء الدقيقة، ويحدث الـ SIBO عندما تفشل واحدة أو أكثر من هذه الطرق:

- 1. ضعف حركية الأمعاء ("موجة التنظيف"):** المركب الحركي المهاجر (MMC) هو موجة من النشاط الكهربائي التي تكتسح الأمعاء الدقيقة لتنظيفها من بقايا الطعام والبكتيريا بين الوجبات. إذا كانت هذه العملية بطيئة (غالباً بسبب التسمم الغذائي، التوتر، أو حالات معينة)، يمكن للبكتيريا أن تتركز وتتكاثر. يُعتبر هذا أحد أكثر الأسباب الكامنة شيوعاً.
- 2. انخفاض حموضة المعدة:** حمض المعدة هو حاجز طبيعي يقتل البكتيريا القادمة. الأدوية التي تقلل حموضة المعدة (مثل مثبطات مضخة البروتون PPIs)، أو انخفاض الإنتاج الطبيعي للحمض، يمكن أن تزيد من فرص بقاء البكتيريا حية في الأمعاء الدقيقة.
- 3. مشكلات هيكلية أو تشريحية:** العمليات الجراحية (مثل بعض جراحات السمنة) أو حالات مثل مرض كرون أو الالتصاقات البطنية يمكن أن تخلق "جيوباً" فيزيائية أو مناطق يتقيد فيها التدفق، مما يسمح للبكتيريا بالاستقرار.
- 4. الحالات الطبية الكامنة:** السكري، الداء الزلاقي (السلياك)، وقصور الغدة الدرقية يمكن أن تؤثر جميعها على حركية الأمعاء ووظيفة الأعصاب، مما يخلق بيئة مهيأة للـ SIBO.

التشخيص والعلاج: العودة إلى المسار الصحيح

التشخيص

الاختبار الأكثر شيوعاً وغير الجراحي للـ SIBO هو اختبار تنفس الهيدروجين/الميثان. تقوم بشرب محلول سكري معين (عادةً اللاكتولوز أو الجلوكوز)، ويتم فحص هواء الزفير على فترات منتظمة. تشير الزيادة المبكرة الكبيرة في غاز الهيدروجين أو الميثان إلى أن البكتيريا الموجودة في أمعائك الدقيقة تقوم بتخمير السكر، مما يؤكد وجود فرط النمو.

العلاج: نهج ثنائي الخطوات

يتضمن علاج SIBO الناجح خطوتين رئيسيتين:

1. القضاء على فرط النمو:

- **المضادات الحيوية:** دورة قصيرة من المضادات الحيوية المستهدفة (مثل ريفاكسيمين Rifaximin) هي العلاج الطبي القياسي لقتل البكتيريا الزائدة.
- **العلاجات العشبية:** يستخدم بعض المعالجين بروتوكولات عشبية محددة كبديل للمضادات الحيوية الموصوفة أو إلى جانبها.
- 2. **معالجة السبب الجذري ومنع الانتكاس:**
 - **الدعم الغذائي:** نظام غذائي قصير الأمد لتخفيف الأعراض، مثل نظام **Low-FODMAP** أو نظام الكربوهيدرات المحدد (**SCD**)، يمكن أن يساعد في تجويع البكتيريا النامية. من الضروري استشارة أخصائي تغذية مؤهل للتوجيه في هذا الصدد.
 - **محفزات الحركة (Prokinetics):** أدوية أو مكملات طبيعية تُستخدم للمساعدة في استعادة وتقوية المركب الحركي المهاجر (MMC) لمنع البكتيريا من التراكم مرة أخرى.
 - **تغييرات نمط الحياة:** إدارة التوتر، النوم الجيد، وعادات الأكل الواعية (مثل ترك فجوة من 4-5 ساعات بين الوجبات وتجنب الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل) هي أمور حاسمة للسماح لـ MMC بالعمل.

ملاحظة ختامية

إذا كان هناك اشتباه في الإصابة بـ SIBO، فمن الضروري العمل مع طبيب ماهر أو اختصاصي أمراض جهاز هضمي يمكنه تشخيص الحالة بشكل صحيح وتحديد **السبب الكامن**. بينما يمكنك إدارة الأعراض من خلال النظام الغذائي، فإن معالجة المشكلة الأساسية هي السبيل الوحيد للأمل في راحة طويلة الأمد ومنع مشكلة الانتكاس الشائعة.

قائمة المراجع: فرط النمو البكتيري في الأمعاء الدقيقة (SIBO)

1. التعريف، التداخل مع القولون العصبي والفيزيولوجيا المرضية

1. **تعريف، مسببات وتداخل SIBO مع متلازمة القولون العصبي (IBS):**

- **المصدر:** Rezaie, A., Pimentel, M., & Rao, S. S. C. (2017). How to Test and Treat Small Intestinal Bacterial Overgrowth: An Evidence-Based Approach. *Current Gastroenterology Reports*, 19(4), 18.
- **الرابط:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28364186/>
- **يدعم:** تعريف SIBO كفرط نمو في الأمعاء الدقيقة، وأن نسبة كبيرة من مرضى القولون العصبي قد يعانون من SIBO.

2. **دور المركب الحركي المهاجر (MMC) كآلية وقائية:**

- **المصدر:** Pimentel, M., Lin, H. C., & Rezaie, A. (2020). The role of the migrating motor complex in small intestinal bacterial overgrowth. *Neurogastroenterology and Motility*, 32(11), e13953.

• **الرابط:** [/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32770857/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32770857/)

- **يدعم:** الادعاء بأن ضعف حركية الأمعاء، وخاصة خلل الـ MMC ("موجة التنظيف")، هو سبب رئيسي لـ SIBO.

3. فرط النمو المنتج للميثان (IMO) والصلة بالإمساك:

- **المصدر:** Triantafyllou, K., & Chang, C. (2021). Is Intestinal Methanogen Overgrowth Associated With Constipation, Diarrhea, or Both?. *American Journal of Gastroenterology*, 116(9), 1797-1799.

• **الرابط:** [/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34460596/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34460596/)

- **يدعم:** الفهم الجديد بأن الكائنات الدقيقة المنتجة للميثان (التي تسمى الآن غالباً IMO) ترتبط بقوة بالإمساك، على عكس SIBO المنتج للهيدروجين الذي غالباً ما يسبب الإسهال.

2. التشخيص والعلاج

4. اختبار تنفس الهيدروجين/الميثان كأداة تشخيصية قياسية:

- **المصدر:** Ghoshal, U. C., & Riaz, A. (2020). Hydrogen breath tests in the diagnosis of small intestinal bacterial overgrowth. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 35(3), 392-399.

• **الرابط:** [/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31889422/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31889422/)

- **يدعم:** استخدام اختبار تنفس الهيدروجين/الميثان مع محلول سكري (لاكتولوز/جلوكوز) كاختبار أساسي غير جراحي لتشخيص SIBO.

5. ريفاكسيمين (المضاد الحيوي) كخيار أول في علاج SIBO:

- **المصدر:** Shah, S. C., & Ringel, Y. (2018). Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO): Clinical Features and Therapeutic Management. *Clinical and Translational Gastroenterology*, 9(5), 159.

• **الرابط:** [/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29720516/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29720516/)

- **يدعم:** استخدام الريفاكسيمين (Rifaximin) كعلاج بالمضادات الحيوية المستهدفة للقضاء على فرط النمو البكتيري.

6. دور نظام Low-FODMAP في تخفيف الأعراض وإدارة SIBO:

- **المصدر:** Rao, S. S., & Bhagatwala, T. (2019). Small Intestinal Bacterial Overgrowth: Clinical Features and Therapeutic Management. *Clinical and Translational Gastroenterology*, 10(9), e00078.
- **الرابط:** [/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31518349/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31518349/)
- **يدعم:** الاستراتيجيات الغذائية، بما في ذلك نظام Low-FODMAP، كعنصر لتخفيف الأعراض في خطة علاج SIBO الشاملة.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/small-intestinal-bacterial-overgrowth/symptoms-causes/syc-20370168>

اقرأ أيضًا

[حمية Low-FODMAP](#) · [سوء امتصاص الأحماض الصفراوية](#) · [التهاب الأمعاء المزمن](#)

اقرأ أيضًا

[انتفاخ البطن](#)