**مقالة عن ( فطريات الأمعاء )**

**للدكتورة سندس عادل ناجي**

**كلية التربية الأساسية / قسم العلوم**

**قد تنشأ فطريات الأمعاء بعد حدوث التهابات وتقرحات في القولون لأن الميكروبات المسببة لفطريات الأمعاء هي نفسها الفطريات التي سببت حدوث إلتهابات القولون، وبطبيعة الحال فإن القناة الهضمية بشكل عام تحتوي على أعداد كبيرة من أنواع البكتيريا المختلفة التي تصل إليها عن طريق الطعام المتناول البعض من هذه البكتيريا يكون مفيد لجسم الإنسان لأنها تساعد في العديد من العمليات المهمة والمفيدة في جسم الإنسان، والبعض الآخر من هذه البكتيريا يسبب وجوده خلل واضطراب في عمل بعض الأعضاء الداخلية من الجسم، وبالتالي إحداث ضرر على الصحة مثل الأمراض التي تصيب الأمعاء والقولون وتؤدي هذه البكتيريا في كثير من الأحيان إلى زيادة وزن الجسم بشكل كبير بسبب دورها في عملية الهضم الذي يؤدي إلى حدوث خلل في عملية الهضم وبالتالي إصابة بطانة الأمعاء وتعد فطريات الكانديدا من اشهر أنواع الفطريات التي تصيب المعدة والتي يتكاثر نشاطها مع وجود البكتيريا المحفزة لذلك..**

**ومن أسباب الإصابة بفطريات الأمعاء**

**الإصابة المسبقة بمرض السكري. الضغوطات النفسية والتوتر والقلق. تناول بعض المضادات الحيوية والأدوية التي تحتوي على مادة الكورتيزون والأدوية التي تعمل على تثبيط المناعة. تناول الأدوية التي تمنع الحمل. التعرض للعلاجات الكيميائية. حدوث تغير في الهرمونات عند الشخص المصاب.**

.  
  
**أعراض الإصابة بفطريات الأمعاء**

**فقدان الشهية والرغبة في تناول الطعام. الإصابة بالإسهال أو الإمساك. الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة النشوية والسكرية. الشعور بألم شديد وحاد في منطقة البطن. حدوث نزيف دموي داخلي. الشعور بالضعف العام والتعب والإجهاد. الشعور بالدوار والدوخة. حدوث تسمم الدم بالفطريات. التأثير على جلد المصاب فتظهر الصدفية والأكزيما. ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز. ظهور رائحة كريهة للفم. كثرة غازات البطن والتجشؤ. الإصابة بمرض القولون العصبي. الشعور بألم وصداع في الرأس.**  
**الوقاية**

**يجب الاهتمام بنوعية الطعام المتناول وإتباع النصائح التالية : الإكثار من تناول البقوليات كالحمص والعدس والفول. محاولة إدخال الشوفان في أكثر من وصفة غذائية. الابتعاد عن الأطعمة الحلوة مثل العسل بأنواعه والسكر والدبس بأنواعه بالإضافة إلى الفاكهة المجففة. الابتعاد عن الأطعمة المعلبة والتي تحتوي على مواد حافظة. الإكثار من تناول الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والسبانخ والجرجير. الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكحول. عدم تناول الفول السوداني نهائياً وعدم تناول زبدة الفول السوداني. الإكثار من تناول الأسماك. الابتعاد عن تناول الجبن المتعفن وجبن الشدر وتناول الجبن الذي يحتوي على القليل من اللاكتوز..**