



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال (10)

الجهاز الهضمي

إعداد وتصميم

الصيدلانية. هبه إبراهيم قداد

2023م

الطبعة العربية الأولى 2023م

ردمك : 3-49-782-9921-978

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : 1 / 25338610 (965) +

فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

المحتويات

- 1 المقدمة
- 2 الجهاز الهضمي
- 5 وظائف الجهاز الهضمي
- 11 الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي
- 14 نصائح وتوصيات للعناية بصحة الجهاز الهضمي...



المقدمة

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

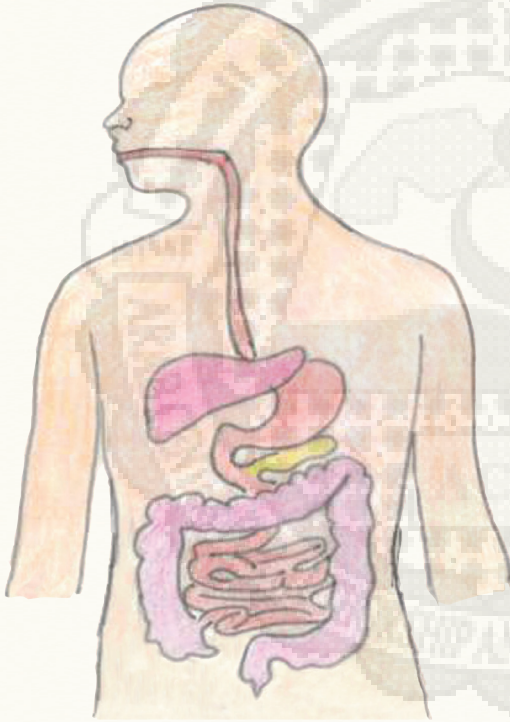
- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسرة و موجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهراً وجاذباً.

وها هو الإصدار العاشر من هذه السلسلة وعنوانه (الجهاز الهضمي)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الإفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (الجهاز الهضمي) الذي تضمن أهمية الجهاز الهضمي ووظائف أعضائه التي تعمل معاً لتحويل الطعام والسوائل إلى وحدات بناء الوقود الذي يحتاج إليه الجسم للمحافظة على الصحة والعافية .

والله نسالُ أن يحققَ هذا الكُتيبُ ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام
للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

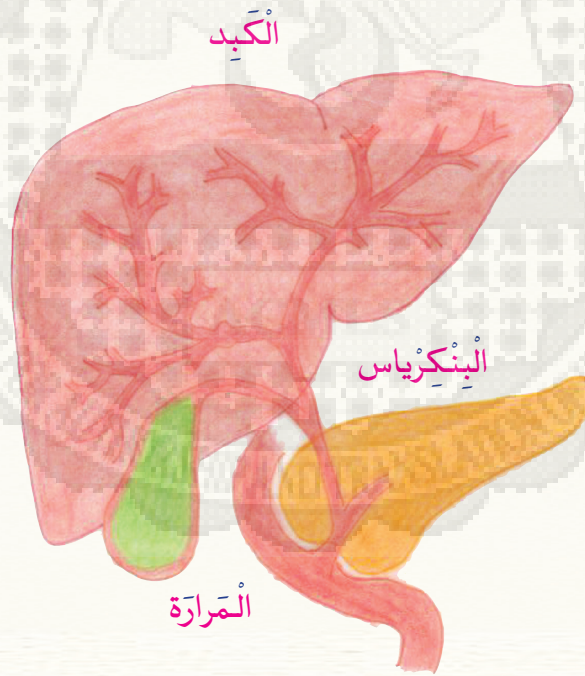
الْجِهَازُ الْهَضْمِيُّ



الْجِهَازُ الْهَضْمِيُّ يَتَكُونُ
مِنْ مَجْمُوعَةٍ مِنْ أَعْضَاءِ
الْجِسْمِ مُتَّصِلَةً مَعَ بَعْضِهَا،
تَبْدَأُ بِالْفَمِ مُرُورًا بِالرِّيِّءِ، ثُمَّ
الْمَعْدَةِ، ثُمَّ الْأَمْعَاءِ الدَّقِيقَةِ،
وَالْأَمْعَاءِ الْغَلِيظَةِ، وَتَنْتَهِي
بِفَتْحَةِ الشَّرْحِ، وَيَبْلُغُ طَوْلُهُ
قَرَابَةَ تِسْعَةِ أَمْتَارٍ عِنْدَ
الْبَالِغِينَ.

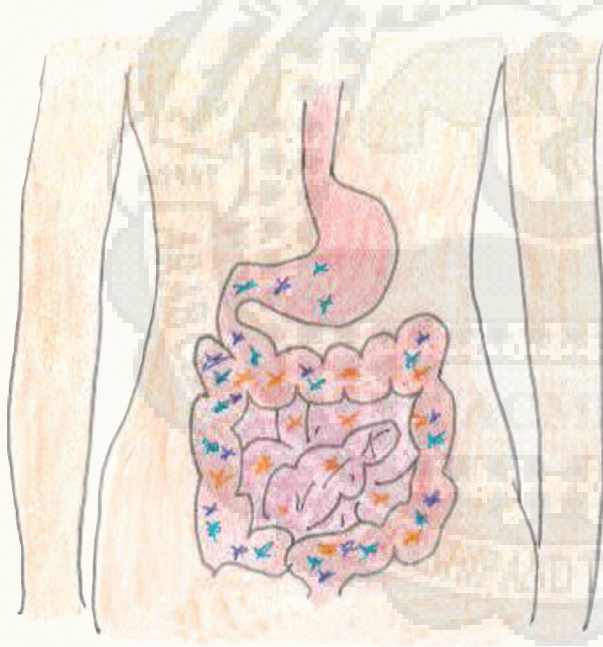
أَعْضَاءُ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ مَبْطَنَةٌ مِنْ
الدَّاخِلِ بِغِشَاءٍ مُخَاطِيٍّ، يَحْتَوِي بَعْضُهَا
عَلَى غُدَدٍ صَغِيرَةٍ مَوْجُودَةٍ فِي الْغِشَاءِ،
تَفْرِزُ عُصَارَاتٍ مَسْؤُولَةٌ عَنِ هَضْمِ الطَّعَامِ،
يَلِيهَا طَبَقَةٌ مِنْ الْعَضَلَاتِ الْمَلْسَاءِ الَّتِي
تُسَاعِدُ عَلَى تَحْلِيلِ الطَّعَامِ وَتَحْرِيكِهِ مِنْ
خِلَالِ التَّجْوِيفِ الْهَضْمِيِّ .

وَفِي الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ عَضْوَانِ آخِرَانِ هُمَا الْكَبِدُ
وَالْبَنْكَرِيَّاسُ يَفْرِزَانِ الْعُصَارَةَ الْهَضْمِيَّةَ لِإِكْمَالِ عَمَلِيَّةِ
الْهَضْمِ، وَتُخْزَنُ هَذِهِ الْعُصَارَةُ لِاحْتِقَاقِ فِي الْمَرَارَةِ إِلَى
حِينَ الْحَاجَةِ إِلَيْهَا مَرَّةً أُخْرَى.



وَظَائِفُ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ

تَتَمَثَّلُ الْوَضَائِفُ الْأَسَاسِيَّةُ لِلجِهَازِ الْهَضْمِيِّ فِي إِمدَادِ
الجِسْمِ بِالْكَمِّيَّةِ اللَّازِمَةِ مِنَ الطَّعَامِ، وَتَحْوِيلِ بَقَايَا الطَّعَامِ



غَيْرِ الْمُسْتَهْلَكَةِ إِلَى
فَضَلَاتٍ ؛ لِيَتِمَّ التَّخْلُصُ
مِنْهَا إِلَى خَارِجِ الْقَنَاةِ
الْهَضْمِيَّةِ ؛ لِذَلِكَ تَتَمَتَّعُ
أَعْضَاءُ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ
بِشَكْلِ وَبِنَاءِ فَرِيدَيْنِ
يُسَاعِدَانِهَا عَلَى أَنْجَازِ
هَذِهِ الْمُهْمَةِ بِدَقَّةٍ.

- تَبْدَأُ أَوَّلُ وَظِيفَةِ لِلجِهَازِ الهَضْمِيِّ وَهِيَ

عَمَلِيَّةُ الهَضْمِ لِحِظَةِ دُخُولِ الطَّعَامِ إِلَى

فَمِ الْإِنْسَانِ، فَتَقُومُ الْأَسْنَانُ بِتَقْطِيعِ الطَّعَامِ

وَطَحْنِهِ إِلَى قِطَعٍ صَغِيرَةٍ حَتَّى يَسْهُلَ

هَضْمُهَا، كَمَا يَقُومُ اللَّعَابُ الَّذِي يَتِمُّ

إِفْرَازُهُ فِي أَثْنَاءِ تَقْطِيعِ الطَّعَامِ بِتَحْلِيلِ

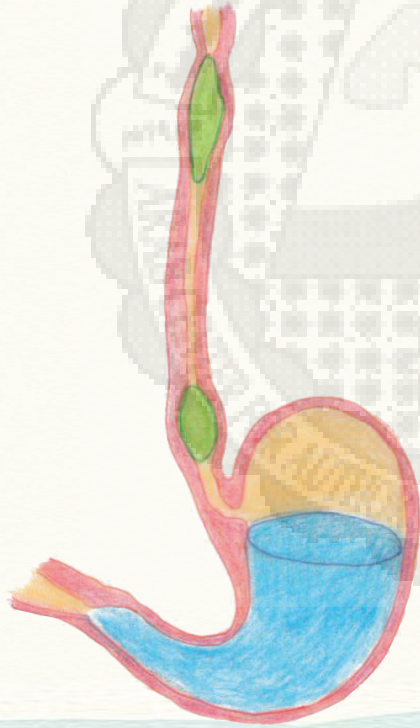


الغذاءِ إِلَى قِطَعٍ أَصْغَرَ

عَنْ طَرِيقِ الْإِنزِيمَاتِ

الْمَوْجُودَةِ فِي اللَّعَابِ.

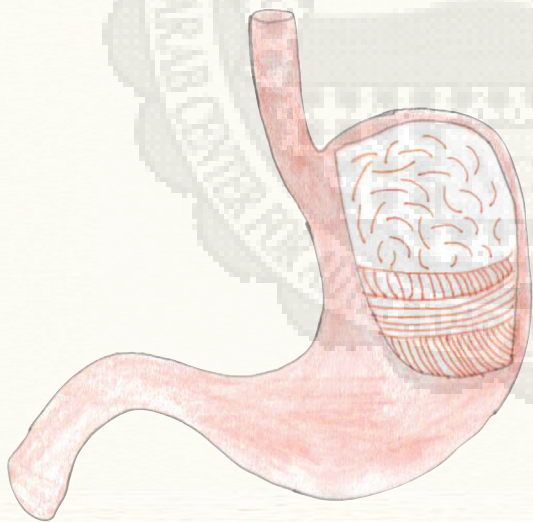
- يَنْتَقِلُ بَعْدَهَا الطَّعَامُ إِلَى الْمَرِيءِ عَنْ طَرِيقِ
الْبُلْعُومِ الَّذِي يَقُومُ بِدَوْرِهِ بِدَفْعِ الطَّعَامِ عَنْ
طَرِيقِ تَقْلُصَاتٍ عَضَلِيَّةٍ؛ لِيَصِلَ إِلَى الْمَعِدَّةِ



الَّتِي تَقَعُ فِي الْجُزْءِ
الْعُلْوِيِّ مِنْ تَجْوِيفِ
الْبَطْنِ، وَهِيَ الْجُزْءُ
الرَّئِيسِيُّ الَّذِي يَتِمُّ
فِيهِ عَمَلِيَّةُ هَضْمِ
الطَّعَامِ.

- الْمَعِدَّةُ هِيَ كَيْسٌ عَضَلِيٌّ يَتَوَسَّعُ وَيَتَقَلَّصُ
بِاسْتِمْرَارٍ بِحَسَبِ كَمِّيَّةِ الطَّعَامِ الَّذِي يَصِلُ
إِلَيْهِ، وَالْمُشْكِلَةُ أَنَّ الْإِفْرَاطَ فِي الطَّعَامِ
وَتَكَرُّرَهُ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى تَوْسِعَةٍ دَائِمَةٍ لِلْمَعِدَّةِ ؛

مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى إِبْطَاءِ
عَمَلِيَّةِ الْهَضْمِ.



- تَتَمَّ عَمَلِيَّةُ الْهَضْمِ فِي الْمَعْدَةِ عَنْ طَرِيقِ
حَرَكَةِ الْمَعْدَةِ نَفْسَهَا الَّتِي تَقُومُ بِطْحَنِ الطَّعَامِ،
وَخِلَالَ عَمَلِيَّةِ الطْحَنِ يَتِمُّ خَلْطُهُ مَعَ عَصَارَةِ
الْمَعْدَةِ الَّتِي تَكُونُ حَمُضِيَّةً ؛ إِذْ تَتَكَوَّنُ مِنْ
حَمِضِ الْهَيْدْرُوكْلُورِيكِ وَإِنْزِيمِ الْبَيْسِينِ،
الَّذِينَ يُفْرَزَانِ مِنَ
جِدَارِ الْمَعْدَةِ، وَيَتِمُّ فِي
هَذِهِ الْمَرَحَلَةِ تَحْلِيلُ
الْمَوَادِّ الْبُرُوتِينِيَّةِ إِلَى
عُنَاصِرِهَا الْأَسَاسِيَّةِ.



- تَتَضَمَّنُ الْمَوَادُّ الَّتِي يَمْتَصُّهَا الْجِهَازُ الهَضْمِيُّ : الدُّهُونَ ،
وَالكَرْبوهَيْدِرَاتِ ، وَالْبُرُوتِينَاتِ ، وَالْفَيْتَامِينَاتِ ، وَالْمَعَادِنَ ، وَالْمَاءَ ،
وَلِكِي تَتَحَقَّقَ الاسْتِفَادَةُ مِنْ هَذِهِ الْعُنَاصِرِ الغِذَائِيَّةِ الَّتِي
تَلْجَأُ الْمَعْدَةُ إِلَى تَحْوِيلِهَا إِلَى أَجْزَاءٍ صَغِيرَةٍ ؛ إِذْ تَتَحَوَّلُ
الدُّهُونُ إِلَى أَحْمَاضٍ دُهْنِيَّةٍ وَجَلِيسَرُولٍ ؛ وَالْبُرُوتِينَاتُ إِلَى
أَحْمَاضٍ أَمِينِيَّةٍ ، أَمَّا الكَرْبوهَيْدِرَاتُ فَيُحَلَّلُهَا إِلَى سُكْرِيَّاتٍ
بَسِيطَةٍ .

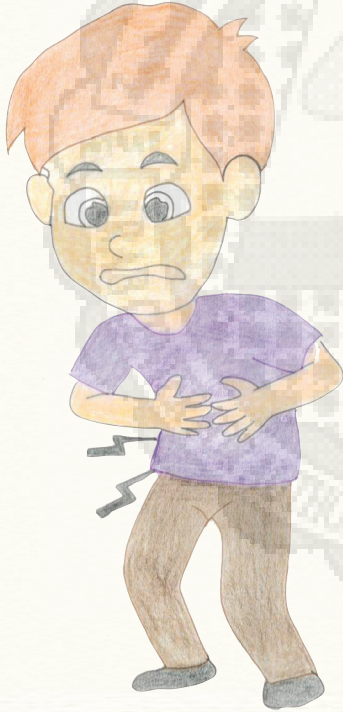


الأمراض التي تُصيب الجهاز الهضمي

تُصيب أمراض الجهاز الهضمي عديداً من الأشخاص الذين يضطرون لمراجعة طبيب مختص هو طبيب الجهاز

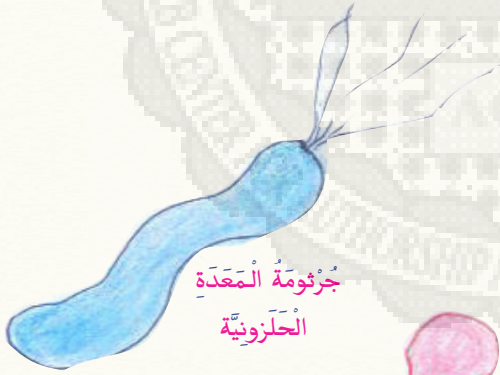
الهضمي لإجراء التشخيص المناسب، ومن أبرز مشكلات الجهاز الهضمي :

1. ألم البطن : يشعر المريض بهذا الألم بسبب وجود غازات، أو تقرحات في الجهاز الهضمي، أو نتيجة الإصابة بالقولون العصبي، أو الإصابة بحصى المرارة.

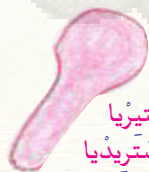


2. الإِصَابَةُ بِعَدْوَى جُرْثُومَةِ الْمَعْدَةِ : هِيَ بِكْتِيرِيَا حَلَزُونِيَّةُ الشَّكْلِ، تَعِيشُ وَتَتَكَاثَرُ فِي الْجُدْرَانِ الْمُبْطِنَةِ لِلْمَعْدَةِ، وَهِيَ الْمُسَبِّبَةُ لَعَدِيدٍ مِنْ أَمْرَاضِ الْمَعْدَةِ.

3. التَّهَابُ الْقَوْلُونِ بِبِكْتِيرِيَا الْكَلُوسْتَرِيْدِيَا : وَهِيَ بِكْتِيرِيَا تَتَسَبَّبُ فِي عَدْوَى الْأَمْعَاءِ الْغَلِيظَةِ (الْقَوْلُونِ)، وَتَسَبَّبُ حَدُوثَ إِسْهَالٍ وَضَرَرًا بِالْقَوْلُونِ يُهَدِّدُ الْحَيَاةَ.



جُرْثُومَةُ الْمَعْدَةِ
الْحَلَزُونِيَّةُ



بِكْتِيرِيَا
كَلُوسْتَرِيْدِيَا

4. عَدْوَى الدَّيْدَانِ : تَتَكَوَّنُ هَذِهِ الدَّيْدَانُ عَنْ طَرِيقِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ أَوْ شُرْبِ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ بِبُيُوضِ الدَّيْدَانِ أَوْ يَرَقَاتِهَا، فَإِذَا ابْتَلَعَ الشَّخْصُ بَعْضًا مِنْ هَذِهِ الْبُيُوضِ أَوْ الْيَرَقَاتِ فَقَدْ تَنَمَّوْا لِتُصْبِحَ دَيْدَانًا نَشِطَةً دَاخِلَ الْأَمْعَاءِ.



المُسْتَدِيرَةَ



السَّوْطَاءَ



الشَّرِيطِيَّةَ



الجِيارِديَّةَ



الشَّيْصِيَّةَ



الْأَكْرِيَاتَ

نصائح وتوصيات للعناية بصحة الجهاز الهضمي

1. تناول وجبات الطعام الثلاث وفق جدول منتظم يوميًا، وعدم تفويت أي وجبة منها.
2. أن يكون الغذاء غنيا بالألياف كالخضراوات، والفواكه المختلفة، والمغذيات الرئيسية مثل: اللحوم، والكربوهيدرات.
3. مضغ الطعام جيدًا، وتقطيعه إلى قطع صغيرة يساعد على إفراز إنزيمات الهضم التي تعالج الطعام جيدًا، وتستخلص جميع فوائده.

4. تَجَنَّبُ الْإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ السُّكَّرِيَّاتِ، وَالْحَلْوِيِّاتِ.

5. تَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ.

6. الْحِفَازُ عَلَى رَطَوِيَّةِ الْجِسْمِ عَنْ طَرِيقِ شُرْبِ الْمِيَاهِ بِانْتِظَامٍ.

7. مُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرَّيَاضِيَّةِ بِاسْتِمْرَارٍ.

8. الْحَصُولُ عَلَى سَاعَاتِ نَوْمٍ كَافِيَةٍ وَعَدَمُ السَّهْرِ.

إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- | | |
|--|------------------------------|
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 1 - البكتيريا |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 2 - الفطريات |
| إعداد وتصميم: د. هبه حافظ الدالي | 3 - الفيروسات |
| إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله | 4 - العين |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 5 - هيا نلعب |
| إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي | 6 - الطعام الصحي |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 7 - النباتات السامة |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 8 - الحواس الخمس |
| إعداد وتصميم: أ. عصام وليد العبدلي | 9 - الحيوانات الأليفة والصحة |
| إعداد وتصميم: الصيدلانية. هبه إبراهيم قداد | 10 - الجهاز الهضمي |