

التهاب البنكرياس المزمن

تلف طويل الأمد في البنكرياس: الألم والهضم والسكري

PE-GIC-25



التهاب البنكرياس المزمن التهاب مستمر وتندّب في البنكرياس، وقد يسبب ألمًا وضعفًا في هضم الطعام وسكريًا. والتوقف عن الكحول والتدخين، وتناول كبسولات الإنزيمات مع الوجبات بالطريقة الصحيحة، والاهتمام بالتغذية وصحة العظام، كلها تُحدث فرقًا حقيقيًا.

ما هو؟

في التهاب البنكرياس المزمن، يؤدي الالتهاب المتكرر أو المستمر إلى استبدال نسيج البنكرياس السليم تدريجيًا بنسيج متندّب. ومع الوقت قد يقل ما يصنعه البنكرياس من إنزيمات الهضم (قصور الإفراز الخارجي للبنكرياس)، ومن الإنسولين. والتلف لا يمكن عكسه، لكن آثاره قابلة للعلاج بشكل جيد.

الأسباب

- تناول الكحول لفترة طويلة
- التدخين، وهو يزيد الخطر وحده ومع الكحول
- نوبات متكررة من التهاب البنكرياس الحاد
- تغيرات وراثية (جينية)، خاصة عندما يبدأ المرض في سن صغيرة. ونوع يُسمى التهاب البنكرياس المداري، ويُرى غالبًا في جنوب آسيا، يبدأ كذلك في سن صغيرة غالبًا
- انسداد قناة البنكرياس، والتهاب البنكرياس المناعي
- لا يُعرف السبب لدى بعض المرضى

الأعراض

- ألم في أعلى البطن يخترق غالبًا إلى الظهر ويزداد بعد الأكل، وقد يكون مستمرًا أو على شكل نوبات، وبعض المرضى لا يشعرون بالألم يُذكر
- براز فاتح اللون دهني كبير الحجم يطفو أو يصعب تصريفه (الإسهال الدهني)، مع غازات وانتفاخ
- نقص في الوزن وضمور في العضلات رغم الأكل
- السكري، وقد يظهر بعد سنوات من بداية الالتهاب

تعويض الإنزيمات والتغذية

إذا كان البنكرياس لا يصنع ما يكفي من الإنزيمات، فكبسولات الإنزيمات التعويضية تساعدك على هضم الطعام وامتصاصه. وتؤخذ مع كل وجبة أو وجبة خفيفة تحتوي على دهون أو بروتين:

- تناولها مع اللقعات الأولى، وإذا طالت الوجبة فتناول جزءًا في بدايتها وجزءًا أثناءها
- جرعة البداية المعتادة نحو 40,000 إلى 50,000 وحدة ليباز مع كل وجبة رئيسية، ونحو نصفها مع الوجبات الخفيفة. ثم تُعدّل الجرعة حسب الأعراض والبراز والوزن، وكثيرًا ما تلزم جرعات أعلى. وعدد وحدات الليباز في كل كبسولة مكتوب على العلبة: فمثلاً مع كبسولات 25,000 وحدة، تعني جرعة 50,000 وحدة كبسولتين
- ابلع الكبسولات كاملة دون مضغ. وإذا لم تستطع بلع الكبسولات، فاسأل الصيدلي هل يمكن فتح كبسولاتك: فإن أمكن، تُخلط حبيباتها بقليل من طعام لين بارد حمضي مثل هريس التفاح أو الزبادي، وتُبلع فورًا دون مضغ. وإذا لم تكن فعالة بما يكفي، فقد يضيف الطبيب دواءً يقلل الحموضة
- لا تحذف الدهون: الغذاء المعتاد الذي فيه ما يكفي من الدهون والبروتين، مع جرعة الإنزيمات المناسبة، أفضل من حمية قليلة الدسم
- يجب فحص فيتامينات أ، د، هـ، ك وكثافة العظام؛ فهشاشة العظام شائعة، وقد يلزم الكالسيوم وفيتامين د لعلاج للعظام

السكري الناتج عن التهاب البنكرياس

السكري الناتج عن تلف البنكرياس (السكري من النوع 3C) يختلف في سلوكه عن الأنواع الأكثر شيوعًا. قد تفيد الأقراص في البداية، لكن كثيرًا من المرضى يحتاجون إلى الإنسولين. ولأن البنكرياس يصنع أيضًا كمية أقل من الهرمون الذي يرفع السكر، فقد يكون هبوط السكر أكثر مفاجأة. ويجب فحص سكر الدم أو السكر التراكمي مرة في السنة على الأقل.

الألم والعلاجات الأخرى

- التوقف التام عن الكحول والتدخين هو أهم خطوة، فقد يخفف الألم ويبطئ استمرار التلف
- يُبنى تسكين الألم على مراحل: الباراسيتامول أولاً، ثم أدوية أخرى منها أدوية تهدئ ألم الأعصاب
- تُستخدم المسكنات الأفيونية القوية بحذر وبأقل جرعة فعالة، فزيادة الجرعات تدريجيًا تحمل خطر الاعتماد على الدواء (الإدمان)، وقد تزيد الحساسية للألم مع الوقت
- إذا كانت هناك حصة أو تضيق يسد قناة البنكرياس، فقد يفيد تنظير القنوات (ERCP)، أو تفتيت الحصى بالموجات الصادمة، أو الجراحة. وقد تمنح الجراحة بعض المرضى راحة أطول، ويناقشها فريق متخصص

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- ألم شديد يختلف عن ألمك المعتاد أو لا يهدأ
- قيء متكرر
- اصفرار العينين أو الجلد، أو بول داكن، أو براز فاتح اللون
- حمى مع ألم في البطن
- ارتفاع أو هبوط شديد في السكر، أو تشوش
- قيء دم، أو براز أسود أو دموي
- نقص سريع في الوزن

أسئلة شائعة

هل يزيد التهاب البنكرياس المزمن خطر سرطان البنكرياس؟

الخطر أعلى من المعتاد، خاصة بعد سنوات طويلة ولدى المدخنين، لكن معظم المرضى لا يصابون بالسرطان أبدًا. ولا يُنصح بالكشف الدوري لمعظم المرضى. والتوقف عن التدخين يقلل الخطر. أخبر طبيبك إذا ظهر اصفرار جديد أو نقص في الوزن أو تغيير في ألمك المعتاد.

هل يمكنني تناول الإنزيمات مع الوجبة الرئيسية فقط؟

لا. أي وجبة خفيفة فيها دهون أو بروتين، مثل الحليب أو اللبن أو المكسرات أو الشطيرة، تحتاج إلى الإنزيمات أيضًا. أما الفواكه والماء والشاي أو القهوة دون حليب فلا تحتاج إليها، بينما يحتاج إليها الشاي بالحليب (مثل الكرك) أو القهوة بالحليب.

هل الإنزيمات مصنوعة من الخنزير؟

معظم كبسولات الإنزيمات مصنوعة من بنكرياس الخنزير، ولا يتوفر حاليًا بديل غير خنزيري بالفعالية نفسها. ويرى كثير من العلماء والمجامع الفقهية جواز استخدامها للضرورة العلاجية. وإذا كان ذلك يقلقك، فناقشه مع طبيبك، ومع عالم دين إن رغبت، لكن لا تتوقف عن الكبسولات من تلقاء نفسك، لأن ضعف الهضم قد يؤدي إلى نقص الوزن ونقص الفيتامينات وضعف العظام.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج. الإصدار 1.0، أكتوبر 2026. المراجعة القادمة أكتوبر 2028.

زاد صحي، PE-GIC-25