

مقدمة بحث عن الجهاز الهضمي

يعتبر الجهاز الهضمي من الأجهزة المهمة والحيوية في جسم الإنسان، يتكوّن من عدة أعضاء وأعضاء ثانوية تعد ملحقة به تساعد على أداء وظائفه بصورة كاملة ومتناسقة، وتتمثل وظيفته الأساسية في عملية هضم الطعام بصورة كاملة في جسم الإنسان، حيثُ أنه المسؤول عن تحويل الطعام والسوائل إلى عناصره الأساسية، مثل الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والفيتامينات، ليتم الاستفادة منها، إذ لا يمكن امتصاص هذه العناصر من الجهاز الهضمي عن طريق الدم قبل تحويلها من أشكالها الكبيرة المعقّدة إلى أشكال صغيرة وبسيطة، ويستفاد منها لإصلاح الخلايا، والنمو، وإنتاج الطاقة، ولا بدّ من الاهتمام بصحة الجهاز الهضمي من خلال الانتباه إلى مكونات الأطعمة الصحية، وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

بحث عن الجهاز الهضمي

يتكون الجهاز الهضمي من سلسلة من الأعضاء المجوفة المرتبطة معًا بشكل مُرتب بدءًا من الفم وصولاً إلى فتحة الشرج، وتتألف وظيفته في تحويل الطعام إلى عناصر غذائية وطاقة يستفيد منها الجسم، ويتخلص من الفضلات، وفيما يأتي سندرجُ ملخصًا كاملاً للجهاز الهضمي في جسم الإنسان:

الجهاز الهضمي

يُعتبر الجهاز الهضمي من أجهزة الجسم المهمة، وهو عبارة عن مجموعة من الأعضاء المجوفة المتصلة معًا، بحيثُ أنها تشكّل أنبوبًا ملتويًا يمتد من الفم وحتى فتحة الشرج، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الأعضاء تتمثل بالبلعوم، والمريء، والمعدة، والأمعاء الدقيقة، والأمعاء الغليظة، والكبد، والبنكرياس، ولكل عضو من هذه الأعضاء وظيفته المهمة، ومن الجدير بالذكر أنّ طول الجهاز الهضمي يختلف بين شخص وآخر وقد يصل طوله إلى ثمانية أمتار إجمالاً، إذ يتراوح طول المرء بين ٢٣-٢٥.٤ سنتيمترًا، ويصل طول الأمعاء الدقيقة إلى سبعة أمتار تقريبًا، والأمعاء الغليظة أو القولون إلى متر ونصف تقريبًا [1].

أعضاء الجهاز الهضمي

تقع غالبية أعضاء الجهاز الهضمي ضمن القناة الهضمية أو ما يُعرف بالسبيل المعدي المعوي، وفيما يأتي بيان مُفصل لأعضاء الجهاز الهضمي، ووظيفة كلٍّ منها [2]:

- **الفم:** يُشكّل الفم أول أعضاء الجهاز الهضمي، حيثُ أن هضم الطعام يبدأ منه، حيث يحصل تحطيم اللقمة الطعمية وتحوّلها إلى أجزاء صغيرة، ويفرز اللعاب ليختلط بالطعام، فيسهل تكسيره إلى جزيئات يمكن امتصاصها.
- **المرء:** يتلقّى المرء الطعام من الفم عندما يقوم الشخص ببلعه، ويتوسّع خلف القصبات وبفضل الحركة الدودية التي تمثل سلسلة من الانقباضات العضلية يستطيع إيصال الطعام إلى المعدة، وتجدر الإشارة إلى أنّ المرء يقع في الحلق بالقرب من القصبة الهوائية.
- **المعدة:** تمثل المعدة عضوًا مجوفًا تبطنه مجموعة من الخلايا التي تعمل على إفراز مجموعة من الإنزيمات والأحماض، وتستقبل المعدة الطعام من المرء، ويبقى فيها حتى يتم مزجه مع الأنزيمات الهاضمة التي تُسهّل التعامل معه، ويُطلق البعض على الطعام بعد مُعالجته في المعدة اسم الكيموس، ثم ينتقل ببطء إلى الأمعاء الدقيقة.
- **الأمعاء الدقيقة:** تتكون الأمعاء الدقيقة من الاثني عشر والصائم واللفائفي، وتصل إليها أنزيمات البنكرياس والكبد التي تساعد في الهضم، وهنا أيضًا يتم تحطيم الطعام ويعد العفج المسؤول الأهم عن ذلك، بينما يختص الصائم والدقاق بالامتصاص بشكل أكبر، يتم تحويل الطعام إلى الشكل السائل في هذا الجزء من مكونات الجهاز الهضمي ولا يصل للأمعاء الغليظة إلا ما يتم طرحه خارج الجسم.
- **الأمعاء الغليظة:** تعرف الأمعاء الغليظة بالقولون أيضًا، ولكنها تتكون بشكل رئيسي من الأعور والقولون الصاعد والمعتزض والنازل والسيني، وتتمثل وظيفتها بتكوين الفضلات وتجميعها على شكل براز ليتخلص

الجسم منها، ومن الجدير بالذكر أنّ البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة تُساعد على هضم ما تبقى من المواد الغذائية وتصنيع فيتامين ك.

- **فتحة الشرج:** تمثل فتحة الشرج نهاية القناة الهضمية، ويتكوّن من عضلات الحوض ومعضّرات شرجية داخلية وخارجية، ويبلغ طولها ٥ سم، ومن وظائف هذه العضلات التحكّم بإخراج الفضلات من الجسم.

أمراض الجهاز الهضمي

هناك العديد من الأمراض والمشاكل الصحيّة التي قد تصيب الجهاز الهضمي، وتؤثر في طبيعة عمله، كما قد تؤثر هذه الاضطرابات الصحيّة في مختلف أجزاء الجهاز الهضمي والقناة الهضمية، ومنها ما يأتي:

- التهاب الكبد (بالإنجليزية: Hepatitis).
- سرطان المريء.
- اليرقان (بالإنجليزية: Jaundice).
- التهاب القولون التقرحي (بالإنجليزية: Ulcerative colitis).
- القولون العصبي (بالإنجليزية: Irritable Bowel Syndrome).
- داء كرون (بالإنجليزية: Crohn disease).
- داء السيلياك المعروف بحساسية القمح (بالإنجليزية: Celiac disease).
- الكوليرا (بالإنجليزية: Cholera).
- الفتق (بالإنجليزية: Hernia).
- عدم القدرة على تحمل اللاكتوز (بالإنجليزية: Lactose Intolerance).
- الارتجاع المعدي المريئي (بالإنجليزية: Gastroesophageal Reflux Disease).
- التهاب المعدي المعوي (بالإنجليزية: Gastroenteritis).
- التهاب الزائدة الدودية (بالإنجليزية: Appendicitis).
- داء الأمعاء الالتهابي (بالإنجليزية: Inflammatory Bowel Disease).
- سرطان القولون.

وظائف الجهاز الهضمي

يختص كل عضو من أعضاء الجهاز الهضمي بوظيفة معينة، أو مجموعة وظائف معينة، وفيما يأتي بيان لوظائف الجهاز الهضمي:

- **الفم:** تتمثل وظيفة الفم في المرحلة الأولى لعملية الهضم، وهي مضغ الطعام، وتنشيط الغدد اللعابية للمساعدة في الهضم والامتصاص، حيث أنه يحتوي على إنزيمات تعمل على تكسير الأطعمة النشوية، كالخبز، والبطاطا خلال عملية المضغ، لينتقل إلى المريء.
- **المعدة:** تتمثل وظيفة المعدة في المرحلة الثانية لعملية الهضم في وضع الطعام لمدة أربع ساعات بداخلها، وتكسّر الإنزيمات العناصر الموجودة في الطعام، كالبروتينات، كما تقتل المعدة البكتيريا الضارة لمنع الإصابة بأي مرض.

- **الأمعاء الدقيقة:** تتمثل وظيفة الأمعاء الدقيقة بإتمام عملية هضم الغذاء عن طريق العصارة الآتية من الكبد والبنكرياس، ثم تحدث عملية امتصاص الغذاء من الأمعاء إلى داخل الجسم عن طريق الكبد والبنكرياس.
- **الأمعاء الغليظة:** تتمثل وظيفة الأمعاء الغليظة في استقبال الطعام الذي لا يحتاج إليه الجسم، بحيث يتم التخلص منه بصورة فضلات.
- **الكبد والبنكرياس:** تتمثل وظيفة الكبد والبنكرياس في مساعدة الجهاز الهضمي على أداء وظيفته بشكل مستمر، ويُزود الكبد الجسم بما يُسمى الصفراء، وهي مادة مُخزنة في المرارة تفتت الدهون إلى وحدات صغيرة الحجم، كما يُعالج الطعام المهضوم في الدم قبل أن يذهب إلى مناطق أخرى في الجسم، وفيما يخص البنكرياس فهو يمد الجسم بإنزيمات إضافية تهضم كافة أنواع الطعام.

المحافظة على صحة الجهاز الهضمي

فيما يأتي بعض النصائح للمحافظة على صحة الجهاز الهضمي[3]:

- المحافظة قدر الإمكان على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- الابتعاد عن العادات السيئة فيما يتعلق بالتدخين، وشرب الكحول، والإفراط في شرب الكافيين.
- اتباع نظام غذائي صحي مليء بالألياف، حيث أن الألياف تسهل من عملية الهضم، وتحمي من الإمساك.
- التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون، وذلك لأنّ الدهون تقلل من حركة الأمعاء مما يزيد خطر الإصابة بالإمساك.
- شرب الماء بكميات وفيرة خلال اليوم.

خاتمة بحث عن الجهاز الهضمي

في ختام بحثنا عن الجهاز الهضمي لا بد أن نستشعر مدى عظمة الخالق في تركيبه الجسم الفريدة المتصلة والمترابطة مع بعضها، فجهاز في جسم الإنسان تدور فيه الكثير من العمليات التي تخص تناول الطعام وأخذ الطاقة والفيتامينات والمعادن وإخراج الضار، بحيث يتكون من أعضاء مجوفة تقع ضمنها في القناة الهضمية، وتحول الطعام الذي يتناوله الإنسان إلى مواد مغذية يمكن للجسم أن يمتصها، حيث يقوم الجسم باستخدامها لإنتاج الطاقة الضرورية للنمو وكذلك لسلامة الخلايا، وتتعلق صحة هذا الجهاز وآلية عمله بنمط الحياة والنظام الغذائي الذي يجب ضبطهما من أجل ضمان عمله بالطريقة الصحيحة وتجنّب حدوث مشاكل فيه.