



یکی از متداول ترین مشکلات معده، نفخ معده می باشد. ایجاد نفخ معده علل مختلفی می تواند داشته باشد. نفخ معده اگرچه متداول است اما همیشه ناشی از عواملی که به آنها اشاره شد نیست و می توان رخی از مشکلات جدی سلامت را در ارتباط با آن مطرح کرد. نفخ معده تقریباً یک بیماری همه گیر است و آنهم به علت رژیم غذایی فقیر، تجربه سطوح بالای استرس، قرار گرفتن در معرض آلاینده های مختلف و ... خوشبختانه در بسیاری از موارد نفخ (Bloating) معده با رعایت رژیم غذایی متعادل و سالم برطرف می شود اما اگر این مشکل ادامه دار و همراه با سایر علائم از قبیل موارد زیر و، باید به دنبال بررسی های بیشتر پزشکی رفت:

ب

نارش پوست یا کپیر

بریزش چشم، خارش گلو یا واکنش های دیگر آلرژیک

بوست یا اسهال

ستفراغ و تهوع

نون در ادرار یا مدفوع

تاهش وزن ناخواسته

رد در اطراف غدد لنفاوی از جمله کشاله ران، گلو یا زیر بغل

نستگی

شکل در تمرکز

واسیر

علل عمده نفخ

اختلالات گوارشی

کثر مردم در برخورد با اختلالات مختلف گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر، کولیت اولسراتیو و بیماری سلولیک، علائمی مانند نفخ، اتساع و ... را تجربه می کنند. برخی از گزارش ها حاکی از نند که نفخ معده در ۹۶ درصد از افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر رایج است و ۵۶ درصد از افراد مبتلا به یبوست (Constipation) مزمن نیز آن را تجربه می کنند.

حتیاب مایعات یا ادم

گاهی اوقات مایعات می توانند در سراسر بدن از جمله در نزدیکی شکم یا لگن تجمع کرده و باعث نفخ بیش از حد و افزایش وزن موقت شوند. شما همچنین ممکن است تورم و درد در مفاصل را نیز در نتیجه آن تجربه کنید. این روند می تواند ناشی از سرطان البته در موارد نادر باشد.

کم آب شدن بدن

صرف غذاهای شور یا نوشیدن الکل بدن را دچار پف و کم آبی می کند. یبوست ناشی از کم آبی بدن نیز علت دیگر تجربه نفخ است.

بوست

یبوست ناشی از یک رژیم غذایی کم فیبر، کم آبی، کم تحرکی و استرس عامل دیگری برای احساس نفخ و ناراحتی در معده است.

سلسبیت های غذایی

غلب حساسیت های غذایی از قبیل عدم تحمل لاکتوز از دلایل شایع احساس نفخ در معده است. مواد غذایی حاوی گلوتن مانند غلات و حبوبات و برخی محصولات لبنی نیز این علامت را می توانند ایجاد کنند.

عفونت

سما می توانید در برخورد با یک عفونت (Infection) و التهاب ناشی از آن احساس نفخ را تجربه کنید. برخی از نشانه های دیگر ابتلا به عفونت مانند تب و تورم غدد لنفاوی نیز باید بررسی شوند.

انسداد روده

ین نشانه همراه با یبوست، تهوع، استفراغ و البته نفخ است. انسداد روده توسط بافت اسکار یا تومور ایجاد می شود. روده مسدود شده مانع از خروج مدفوع شده و شرایط دردناک را همراه با نفخ ایجاد می کند.

غییرات هورمونی

سندرم پیش از قاعدگی همراه با مسائل گوارشی از جمله نفخ است و فرد را در معرض یبوست و احتیاب مایعات نیز قرار می دهد.

مرطابن

فخ می تواند یکی از نشانه های سرطان روده بزرگ یا سرطان رحم باشد. با پزشک تان در صورت تشدید و ادامه دار بودن نفخ برای شناسایی این نوع سرطان ها حتماً باید در تماس باشید.

کانت پیشگیرانه

رژیم غذایی شما نقش مهمی در پیشگیری و یا تشدید نفخ دارد. برای پیشگیری از نفخ باید مطمئن شوید رژیم غذایی حاوی فیبر بالا دارید. مصرف فیبر باید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز باشد. افزودن بیبر به رژیم غذایی سخت نیست و کافیست شما سبزیجات، میوه ها، اجیل و دانه های بیشتری را مصرف کنید.

لرژی به گندم و یا حساسیت به لاکتوز را مشخص کنید: این ۲ ماده نفخ آور است اما باید توسط پزشک تشخیص داده شود.

ز سریع خوردن غذا بپزیند

ریع خوردن غذا بدون این که خوب بجوید باعث قورت دادن هوا و نفخ معده می شود. غذا خوردن باید حداقل ۳۰ دقیقه طول بکشد. توجه داشته باشید که هضم غذا از دهان شروع می شود و با جویدن

بیشتر می‌توانید نفخ معده را کاهش دهید. یک ویژگی دیگر آهسته خوردن، احساس سیری است. بررسی‌ها نشان داده که هرچه کندتر غذا بخورید، مقدار کمتری غذا خواهید خورد. ز مصرف بیش از حد نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.

بعضی نوشیدنی‌ها حتی انواع رژیمی آن‌ها می‌تواند منجر به گیر افتادن گاز در معده شود. به جای آن آب معدنی با طعم لیمو، پرتقال، خیار بخورید و یا مصرف روزانه نوشیدنی‌های گازدار را کاهش دهید. چای نعناع برای کاهش و تسکین نفخ معده نیز موثر است.

مک را محدود کنید مواد غذایی آماده سرشار از نمک و میزان پایین فیبر است که هر دو ایجاد نفخ می‌کند. هنگام خرید مواد غذایی آماده و کنسرو به محتویات آن توجه کنید.

صرف حبوب و سبزی‌های نفخ‌آور را کاهش دهید: اگر به خوردن حبوب عادت ندارید، با خوردن سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی و گل کلم، با نفخ مواجه خواهید شد. این کار به این منظور نیست که آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید بلکه آن‌ها را کم‌کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا بدن به ترکیبات عادت کند.

عده‌های غذایی کوچک‌تر رو بیاورید: به جای ۳ وعده غذایی کامل به وعده‌های متعدد و کوچک‌تر بپردازید این کار باعث می‌شود علاوه بر جلوگیری از نفخ، میزان قند خون و گرسنگی نیز کنترل شود. بنابراین به ۵ تا ۶ وعده غذایی کوچک‌تر در روز و مواد مغذی توصیه شده رو بیاورید.

ورزش کنید: فعال بودن به تنظیم عملکرد سیستم گوارش، مبارزه با بیوسیت و بهبود گردش خون کمک می‌کند و فرایند سم زدایی از بدن را تسریع می‌نماید. انجام حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش برای ۵ روز در هفته نشان‌های نفخ را می‌تواند تخفیف دهد.

اگر پزشک تان صحبت کنید. اگر نفخ به علت بیماری‌های زمینه‌ای دیگر باشد، شما نیاز به آزمون‌های تشخیصی برای تعیین علت نفخ دارید. پزشک شما برای تعیین علت نفخ آزمایش خون، سونوگرافی، ندوسکوپی، کولونوسکوپی یا بیوپسی را ممکن است تجویز کند.

بهت مشاوره و درمان تمامی بیماری‌های داخلی و زیبایی می‌توانید از طریق راه‌های ارتباطی با دکتر نریمان زاده جراح و متخصص دستگاه گوارش - زیبایی - لاپاراسکوپی در ارتباط باشید.