



اضطراب و استرس به هنگام غذا خوردن در ایجاد نفخ معده موثر است

یک فوق تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه «افرادی که عادت های غذایی نادرستی دارند بیشتر دچار نفخ می شوند.» تاکید کرد: «غذا خوردن با عصبانیت و استرس عامل مهم ایجاد نفخ در فرد است.»

یک فوق تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه «افرادی که عادت های غذایی نادرستی دارند بیشتر دچار نفخ می شوند.« تاکید کرد: «غذا خوردن با عصبانیت و استرس عامل مهم ایجاد نفخ در فرد است.«

دکتر ناصر خمیسی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «تولید گاز در روده ها یا به دلیل عوامل خارج از بدن است مثل بلع غذا و یا به دلیل میکروب های داخل معده و دوده که مواد غذایی هضم نشده در روده توسط میکروب ها تبدیل به گاز شده و باعث نفخ در فرد می شود.«

وی ادامه داد: «شایع ترین علت نفخ در افراد بلع هوا به هنگام غذا خوردن است که معمولا در افرادی که استرس دارند بروز می کند و استرس و اضطراب در افراد می تواند موجب بروز نفخ در افراد شود به دلیل اینکه افراد مضطرب معمولا با عصبانیت و به سرعت غذا می خورند و کاملا غذا را نمی جویند و با سرعت غذا خوردن باعث می شود این افراد مقداری هوا به هنگام غذا خوردن بلع کنند که موجب تولید گاز در معده و روده می شود و فرد احساس ناراحتی می کند.«

این عضو انجمن گوارش و کبد ایران افزود: «می توان گفت نفخ بیشتر در افرادی که عادت های غذایی نادرستی دارند بروز می کند مثل افرادی که به آدامس جویدن عادت دارند همچنین نفخ در افرادی که سیگاری هستند بروز می کند چرا که به هنگام استعمال سیگار مقدار زیادی هوا علاوه براینکه به داخل ریه ها می رود وارد معده و روده هم می شود که عاملی برای بروز نفخ در فرد می شود.«

وی در ادامه اظهار داشت: «از دیگر عوامل نفخ می توان به سوء هاضمه در افراد اشاره کرد که عدم هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش موجب بروز نفخ می شود که می تواند به علت مشکلات دندانی افراد باشد و فرد غذایی که می خورد را به صورت لقمه های بزرگ بلع می کند و عاملی برای بروز نفخ در وی می شود.«

دکتر ناصر خمیسی افزود: «عفونت های روده ای یکی دیگر از عوامل ایجاد نفخ است و رشد بیش از حد باکتری ها در داخل روده و برخی بیماری های انگلی باعث ایجاد نفخ می شوند از جمله این عفونت ها عفونت هلیکوباکتر در افراد است که باعث التهاب معده شده و به دلیل ترشح زیاد اسید ناشی از میکروب فرد دچار سوء هاضمه شده و غذا در معده فرد با میزان درشت تر از حالت عادی وارد روده می شود و عوامل میکروبی که باعث تجزیه مواد می شوند باعث تولید گاز شده و این گاز عاملی است که باعث اتساع روده و شکم شده و فرد احساس نفخ می کند.«

وی تاکید کرد: «همانطور که علل ایجاد نفخ متفاوت است درمان آن نیز متفاوت است و در مواردی که نفخ ناشی از باکتری های روده و معده باشد استفاده از دوره های درمان آنتی بیوتیک باعث کاهش علائم نفخ می شود و در مواردی که استرس عامل بروز نفخ در فرد است توصیه می شود افراد از استرس دوری کنند.«