

چرا شکم صدا می‌کند؟

مشکل صدای شکم مدت هاست که برای ما ناشناخته مانده است. موضوع اصلی اینجاست که این صدا در بسیاری اوقات باعث خجالت ما می‌شود.



مشکل صدای شکم مدت هاست که برای ما ناشناخته مانده است. موضوع اصلی اینجاست که این صدا در بسیاری اوقات باعث خجالت ما می‌شود. اما واقعا چه چیزی باعث می‌شود که معده به این صورت فریاد بزند؟ و آیا راهی برای پیشگیری از آن وجود دارد؟

بعد از سال‌ها تحقیق معلوم شد که معده هم زبان مخصوص خود را دارد. مثلاً اگر پیش از ظهر معده تان سر و صدا می‌کند، معنی آن این است که غذای خورده شده به عنوان صبحانه کم بود.

اما صداهای حرکت غذا، هوا و گاز در دستگاه گوارش برای پزشک اهمیت دارد.

غذا در اسید معده خیس خورده و در لوله گوارش به جلو و عقب چلانده می‌شود تا به شکسته شدن آن و جذب مواد مغذی کمک شود. انجام این حرکات، ایجاد صدا می‌کند. بعد از شش ساعت، بیشتر غذای خورده شده از معده تخلیه گردیده است.

علل صدای شکم

گرسنگی یکی از دلایل اصلی این صداها است. وقتی برای حدود دو ساعت چیزی نخورده باشید، اعصابی که در دیواره معده وجود دارند، باعث افزایش هورمون گرسنگی شده و خالی بودن معده را به مغز اطلاع می‌دهند.

علاوه بر گرسنگی، پایین بودن قند خون نیز می‌تواند منجر به این شود که مغز مطلع شده و برای حل مشکل، هورمون ارکسین (orexin) را آزاد کند. این هورمون به معده می‌گوید الان ممکن است زمانی مناسب برای رفع گرسنگی باشد.

هیپوتالاموس، که مسئول هماهنگی دستوره‌های بدن مثل کنترل گرسنگی است، از بین فرمان‌ها یکی را انتخاب می‌کند. در ابتدا هورمون ارکسین باعث می‌شود که ماهیچه‌های نرم شکم، منقبض شوند. اسیدها و بقیه شیرهای گوارشی که باعث هضم غذا می‌شوند، در معده و روده افزایش می‌یابند و فضا را برای غذای بعدی آماده می‌کند.

انقباض به صورت دایره وار در معده انجام می‌شود و ارتعاشاتی را تولید می‌کند که باعث تولید صدا می‌گردد. صدای معده تا 20 دقیقه طول می‌کشد و هر یک یا دو ساعت ادامه پیدا می‌کند تا شما غذا بخورید.

اما صدای معده تنها در اوقاتی که گرسنه هستید، اتفاق نمی‌افتد. حتی وقتی که غذا میل کرده اید هم اتفاق می‌افتد. ماهیچه‌های منقبض کننده معده و روده کوچک نیز مسئول مخلوط کردن غذا با گاز و شیرهای گوارشی هستند. این انقباضات باعث می‌شود که غذا، گاز و مایعات فشرده شده و باعث لرزش ماهیچه‌های معده شده و صدای معده را منجر شوند.

دل به هم خوردگی معده و سندرم روده تحریک پذیر هم ایجاد صدا می‌کنند.

احساس باد و نفخ شکم بیشتر به دلیل افزایش حساسیت احشایی در بعضی افراد است. گاهی نیز می‌تواند ناشی از اختلال حرکتی روده ای باشد که باعث می‌شود در بعضی، این حجم گاز قابل تحمل نباشد.

از منابع اصلی تولید گاز روده، فعالیت تخمیری باکتری‌های روده ای روی قند و پروتئین است. افزایش تولید گاز در داخل مجرا به دنبال خوردن برخی غذاها مثل حبوبات و بعضی غلات و میوه‌ها موجب اتساع شکم و پربادی و نفخ شکم می‌شود.

گاهی نیز علت ایجاد نفخ، تکثیر غیر طبیعی باکتری‌ها در روده یا عفونت ژiardia است.

درمان صدای شکم

خبر بد این است که هنوز راهی کاربردی برای ساکت کردن صدای شکم وجود ندارد. چه گرسنه باشید و چه نباشید، باید با این صدا کنار بیایید!

با کمک راه‌های زیر می‌توانید این صدا را کم کنید:

- 1- نوشیدنی گازدار بخورید. خوردن نوشیدنی گازدار ممکن است به خارج شدن گاز حبس شده در شکم، به صورت آروغ کمک کند.
- 2- چیزی بخورید. احتمالاً فرصت ندارید، ولی سرپایی هم شده چیزی بخورید. اگر خیلی عجله دارید، خوردن تکه ای نان یا یکی دو عدد بیسکویت، صدای معده را ساکت می‌کند.
- 3- هوا نخورید. اگر همیشه سعی کرده اید با نفس عمیق سر و صدای معده را خاموش کنید، باید بگویم که احتمالاً آن را بدتر کرده اید، چون مقدار بیشتری هوا خورده اید. اگر نفس عمیق یا خمیازه می‌کشید، سعی کنید هوا را وارد معده نکنید.

صدای شکم خود را جدی بگیرید

دانشمندان معتقدند باکتری‌های موجود در سیستم گوارش می‌توانند با مغز ارتباط برقرار کرده و روی قدرت یادگیری، شخصیت و قدرت حافظه ما تاثیرگذار باشند. لذا شاید بهتر باشد صداهای درون بدن خود را جدی تر بگیرید!

دانشمندان متوجه شدند ارتباطات خاصی که بین معده و مغز انسان وجود دارد می‌تواند روی چگونگی رشد قسمت‌های خاصی از مغز تاثیرگذار باشند.

تحقیقات نشان می‌دهد این ارتباطات حاصل فعالیت باکتری‌های موجود در سیستم گوارش است و می‌تواند روی برخی از عملکردهای مهم مغز مانند قدرت یادگیری، شخصیت و قدرت حافظه انسان‌ها تاثیر مستقیم داشته باشند.

محققان همچنین اعلام کردند این عامل می‌تواند در پیشرفت بیماری‌های روانی و دیگر مشکلات مرتبط با سلامت مانند چاقی نقش داشته باشند.

تحقیقات نشان می‌دهد باکتری‌های معده روی بروز رفتارهای مشابه با ناامیدی و افسردگی، از طریق تاثیرگذاری روی قسمت‌های خاصی از مغز موثر هستند.

سیستم ایمنی بدن و باکتری‌های موجود در سیستم گوارش انسان که دائماً در حال ارتباط با یکدیگر هستند، نقش مهمی در خصوصیات شخصیتی او بازی می‌کنند.

این مطالعات می تواند به فهم بهتر انسان ها از عملکرد دارو در بدن کمک کرده و شاید یک روز اثرات جانبی برخی از داروها را به حداقل برساند.

دانشمندان با انجام این مطالعات به دنبال یافتن پاسخی برای این سوال مهم هستند که: آیا می توان روش های درمانی جدیدی طراحی کرد که بدون ایجاد عوارض جانبی در مغز بتواند بخش های خاصی از بدن را هدف قرار دهد؟