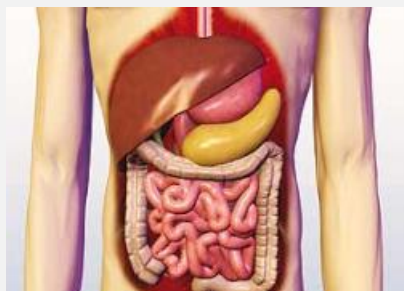


پشت پرده صدای معده



حتما شما هم با این مشکل مواجه شده‌اید که گاه معده‌تان سروصدا یا به اصطلاح غرغر می‌کند. این صداها اغلب نامحسوس است و مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی گاه صدای آن به حدی بلند می‌شود که اطرافیانمان هم متوجه آن می‌شوند که در این صورت می‌تواند، آزاردهنده و ناراحت‌کننده باشد.

جام جم آنلاین: حتما شما هم با این مشکل مواجه شده‌اید که گاه معده‌تان سروصدا یا به اصطلاح غرغر می‌کند. این صداها اغلب نامحسوس است و مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی گاه صدای آن به حدی بلند می‌شود که اطرافیانمان هم متوجه آن می‌شوند که در این صورت می‌تواند، آزاردهنده و ناراحت‌کننده باشد. اما سؤالی که پیش می‌آید، این است که این صداها طبیعی است یا باید نگران آن باشیم و مساله را با مراجعه به پزشک مورد بررسی قرار دهیم.

باید گفت سروصدای درون معده بخش عادی فیزیولوژی معده و روده محسوب می‌شود و اغلب حتی خود شما هم آن را نمی‌شنوید، ولی هنگام گرسنگی یا پس از غذا خوردن، این صداها ممکن است توسط خودتان یا اطرافیان شنیده شود. صداهای تولید شده در شکم، بیشتر به دلیل حرکت غذا در مسیر روده ایجاد می‌شود.

تا زمانی که روده‌ها خالی است، صدای معده داخل شکم بازتاب می‌یابد؛ همانند صدایی که از لوله آب شنیده می‌شود. این صداها بیشتر نشان‌دهنده آن است که مجاری معده و روده بخوبی کار می‌کنند.

با این حال، بهتر است برای اطمینان بیشتر، صداهای بلند و شدید معده مورد بررسی قرار گیرند، بخصوص زمانی که به طور دایم و با نشانه‌های دیگری همچون گاز، حالت تهوع و استفراغ و وجود حرکات معده یا نبود این حرکات همراه هستند.

پشت پرده صدای معده

سر و صداهایی که از معده شنیده می‌شوند، دلایل مختلفی می‌توانند داشته باشند: حرکت طبیعی غذا در طول مجاری گوارش همزمان با انقباض دیواره معده و روده برای فرستادن غذا به سمت شکم می‌تواند تولید صدا کند. در این فرآیند، غذا تجزیه و برای هضم آماده می‌شود.

همچنین گاز معده و روده بر اثر هضم غذا و فعالیت باکتریایی ایجاد می‌شود و از طرف دیگر غذاهای غیرقابل هضم و مواد سخت می‌توانند در معده و روده تولید صدا کنند.

اگر صدای معده شدید و بلند باشد، اغلب با علائمی چون آروغ بلند، باد و نفخ شکم، درد شکمی و تغییر در حرکات معده مانند اسهال یا یبوست همراه است که می‌تواند بسیار آزاردهنده و حتی نشانه بروز اختلالات معده‌ای و روده‌ای زمینه‌ای باشد.

از دیگر عوامل بروز صدای بلند معده می‌توان به این موارد اشاره کرد:

حرکات بیش از حد معده و روده: این حالت زمانی رخ می‌دهد که مکانیسم دودی شکل معده و روده بیش از حد صورت می‌گیرد و همین مساله باعث می‌شود، غذا با سرعت بیشتری جلو رانده و وارد روده شود. در این حالت، هضم غذا تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. حرکات بیش از حد معده و روده اغلب با اسهال همراه بوده و ممکن است نتیجه عفونت‌های التهابی روده، حساسیت‌های شیمیایی مانند مصرف بیش از حد الکل، مسمومیت‌های غذایی و سم‌های بلعیده شده، سندرم روده تحریک‌پذیر، مشکلات روان‌تنی مانند اضطراب، استرس، ترس و... حساسیت‌ها مانند انواع حساسیت‌های غذایی باشد.

انسداد نسبی روده: حرکت غذا از مسیر تنگ شده به سمت روده ممکن است باعث بروز صداهای غیرعادی شود. این حالت زمانی رخ می‌دهد که عضلات روده سعی می‌کنند غذا را از این مسیر تنگ و باریک عبور دهند. از علل بروز این انسداد می‌توان به تومورها، تنگی روده و اجسام خارجی اشاره کرد.

ایجاد گاز بیش از حد: ایجاد گاز بیش از حد در روده به دلایل مختلفی چون مصرف زیاد غذاهای گازدار و رشد زیاد باکتری‌ها درون روده و آروغ زدن‌های شدید اشاره کرد. حرکت گاز با مایع ایجاد شده از غذا درون روده همراه با حرکت حباب‌های گاز در روده می‌تواند ایجاد صدای غرغر کند.

ایجاد مایعات بیش از حد: تحمل نکردن برخی غذاها می‌تواند حالتی ایجاد کند که مایعات توسط روده جذب نشود و نتیجه آن بروز اسهال آبکی است که بیشتر به دلیل مسمومیت‌های باکتریایی ایجاد می‌شود.

سوءهاضمه و جذب نشدن مناسب غذا: هر دو عامل می‌تواند باعث بروز گاز و مایعات بیش از حد درون معده و روده شود.

از دیگر عوامل سروصدای معده و روده، می‌توان به بلع هوا اشاره کرد. در حالت عادی، هیچ‌کس به طور عمد هوا را وارد معده نمی‌کند، اما در شرایطی مثل حرف زدن، همیشه مقداری هوا وارد می‌شود. هنگام حرف زدن، هوای بیشتری وارد دهان می‌شود و سروصدای زیادی در معده و روده ایجاد می‌کند. این افراد، زیاد آروغ می‌زنند. هنگام غذا خوردن و حرف زدن و نیز زمان سیگار کشیدن و آدامس جویدن بیشتر چنین اتفاقی می‌افتد.

اما شایع‌ترین حالت زمانی پیش می‌آید که احساس گرسنگی می‌کنید و به اصطلاح می‌گویید «#روده کوچیکه روده بزرگه رو می‌خوره! این سر و صداها، ناشی از هوای بلعیده شده‌ای است که در روده‌ها به حرکت درمی‌آیند. علاوه بر این، برخی غذاهای فیبردار شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، لوبیا، آلبوم و غذاهای حاوی سوربیتول، نوعی شیرین‌کننده، گاز زیادی تولید می‌کنند.

آیا صداهاي معده نگران‌کننده است؟

همان طور که اشاره کردیم، صدای طبیعی که داخل معده شنیده می‌شود، کاملاً بی‌خطر است و علت خاصی ندارد و فرآیند طبیعی بدن در هضم غذا محسوب می‌شود.

زمانی که احساس گرسنگی کرده یا میل به غذا خوردن پیدا می‌کنیم یا حتی فکر غذا به ذهنمان خطور می‌کند، سیستم گوارش به مغز پیام می‌فرستد تا به تمام سیستم‌های مربوطه سیگنال فرستاده، آنها را آماده دریافت غذا کند.

این عمل باعث می‌شود ماهیچه‌هایی که در جهت معده و روده‌ها قرار دارند، شروع به حرکت کرده، مایعات هضم‌کننده را ترشح کنند که پس از آن با هوا و گاز ایجاد شده در روده تقابل می‌یابند. بیشتر مواقع این فرآیند آرام و بی‌صدا صورت می‌گیرد، ولی گاهی سر و صدای آن بلند می‌شود.

به طور کلی این صداها آزاردهنده نیست، اما اگر پس از مدتی متوجه تغییر در نحوه این صداها شدید، بهتر است به مدت دو تا سه هفته به غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید، دقت کرده، این موارد را یادداشت کنید.

ارتباط این صداها با غذایی که می‌خورید و ارتباط آن قبل، بعد و حین غذا خوردن، استرس یا ناراحتی یا از دست دادن یکی از وعده‌های غذایی را دقیق یادداشت کنید، چرا که همه این موارد می‌توانند عامل بروز سر و صدای معده و روده باشند.

با توجه به این که صداهاي معده و روده، نتیجه حرکات زیاد یا کم معده و روده است، جزو علائم غیرعادی به شمار می‌رود و باید توسط پزشک بررسی شود. به عنوان مثال، اگر دچار افزایش حرکات روده شوید و پس از مدتی این صداها قطع شود، شک کنید که شاید روده‌های شما دچار انسداد شده یا بافت آن بر اثر گرفتگی از بین رفته باشد.

عوامل متفاوتی در افزایش و کاهش حرکات روده و در نتیجه صدای معده و روده نقش دارند که بیشتر آنها نیازی هم به درمان ندارند، اما برخی مواردی که نیاز به درمان دارند، عبارتند از: انسداد عروق خونی که مانع جریان مناسب خون می‌شود، انسداد روده ناشی از فتق، تومور و چسبندگی و کاهش فعالیت اعصاب موجود در روده بر اثر انسداد عروق خونی، انسداد روده، عفونت و...

موارد زیر عواملی هستند که باعث ایجاد صداهاي خفیف در روده و معده می‌شوند. داروهایی مانند خواب‌آورهای کدئین‌دار که حرکات روده را کند می‌کنند، بیهوشی عمومی، بیهوشی نخاعي و جراحی‌های شکمی. در نقطه مقابل، عواملی که صداهاي بلند معده و روده را ایجاد می‌کنند، عبارتند از اسهال، حساسیت غذایی، خونریزی معده و روده، عفونت التهابی روده و تورم همراه با زخم روده.

آیا می‌توان مانع تولید گاز معده شد

همان‌طور که اشاره کردیم، برخی مواد غذایی باعث تولید گاز در معده و روده می‌شوند. مصرف نکردن این مواد می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش میزان تولید گاز داشته باشد.

از این قبیل مواد می‌توان به کلم بروکلی، لوبیا و نوشیدنی گازدار اشاره کرد. برخی افراد به مواد لبنی هم حساس هستند.

نوشیدن زیاد آب می‌تواند معده شما را آرام کند. در ضمن بهتر است استرس و اضطراب خود را کاهش دهید؛ چراکه اضطراب، مقدار بلع هوا و در نتیجه صدای معده و روده را افزایش می‌دهد. (جام جم - ضمیمه سیب)

ندا اظهري