

وقتی معده از هیچ پر می‌شود

پس از غذا خوردن، احساس پری و سنگینی آزاردهنده‌ای در شکم‌تان احساس می‌کنید؟ لباس‌هایتان بدون آن‌که افزایش وزن چشمگیری داشته باشید در ناحیه شکم برایتان تنگ شده است؟



پس از غذا خوردن، احساس پری و سنگینی آزاردهنده‌ای در شکم‌تان احساس می‌کنید؟ لباس‌هایتان بدون آن‌که افزایش وزن چشمگنده، داشته باشد، ناحیه شکم با انتان، تنگ شده است؟ اگر پاسخ‌تان به این سوالات مثبت است بدانید که به نفخ شکم مبتلا هستید. نفخ، مشکل شایعی است که بیشتر در اثر استرس، انقباضات غیرطبیعی دستگاه گوارش و حرکات دودی دستگاه گوارش یعنی معده و روده‌ها رخ می‌دهد. البته معمولاً این عارضه علت جدی و خطرناکی ندارد و به گفته دکتر محمدجعفر فره‌وش، فوق تخصص گوارش حتی ممکن است با سندرم روده تحریک پذیر یا سوء هاضمه همراه باشد و البته با سریع و زیاد خوردن، خوب نجویدن غذا و نداشتن تحرک یا مصرف برخی از مواد غذایی از قبیل سبزیجات، میوه‌ها و ترشیجات بیشتر شود.

در شکم احساس پری عجیبی دارم

نفخ شکم به حالتی گفته می‌شود که طی آن گاز یا مایع در داخل شکم جمع شود. به بیان دیگر، به احساس ورم و پری شکم و افزایش میزان گاز در مجاری گوارش، نفخ اتلاق می‌شود. البته علت نفخ معمولاً وجود گاز زیاد نیست، بلکه به خاطر کندی انقباضات عضلانی و حرکات دودی مجاری گوارش است که تحت تاثیر مصرف غذاهای چرب، زیاد و تند غذا خوردن، نداشتن تحرک و داشتن استرس و هیجان هنگام غذا خوردن اتفاق می‌افتد.

البته دکتر فره‌وش در گفت و گو با جام جم می‌گوید: همچنین نفخ می‌تواند به علت نشانگان روده تحریک پذیر اتفاق بیفتد که در چنین شرایطی با آروغ زدن و دفع گاز همراه است. البته کسانی که همراه با غذا نوشابه و مایعات زیاد می‌خورند یا غذا را با هوا می‌بلعند نیز دچار نفخ می‌شوند.

این متخصص گوارش تاکید می‌کند: البته به ندرت، نفخ می‌تواند نشانه بیماری‌های جدی التهابی و دیابتی باشد. گاهی هم کسانی که سوء هاضمه دارند یا دچار یبوست یا عفونت‌های انگلی ناشی از مسمومیت غذایی هستند نیز دچار نفخ می‌شوند. به ندرت هم نفخ شکم می‌تواند به دلیل انسداد دستگاه گوارش یا مشکلات قلبی باشد.

البته نفخ در موارد معدودی می‌تواند نشانه برخی بیماری‌ها مانند آپاندیسیت یا سنگ کیسه صفرا باشد. البته باید در نظر داشت که نفخ بیشتر در زنان مشاهده می‌شود که علت آن به تغییرات هورمونی بویژه پیش از قاعدگی باز می‌گردد.

چه کنیم تا دچار نفخ نشویم؟

به گفته دکتر فره‌وش برخی از اشخاص دچار کمبود آنزیم هضم لاکتوز یا قند شیر هستند و با خوردن شیر دچار نفخ می‌شوند که بهتر است چنین افرادی از ماست یا شیر جوشیده استفاده کنند. همچنین آهسته غذا خوردن، نداشتن تحرک، کاهش وزن و دوری از استرس و هیجان هنگام غذا خوردن به پیشگیری از بروز نفخ کمک می‌کند، بویژه افراد مستعد نفخ شکم باید از مصرف غذاهای تند، محرک، قهوه، نسکافه، نوشابه و فست فود بشدت خودداری کنند.

وی با تاکید بر این که نفخ شکم با رعایت اصول غذایی تا 90 درصد موارد قابل درمان و کنترل است، می‌افزاید: افرادی که معده‌های سرد و دارای رطوبت دارند، به دلیل تولید شدن گاز از بخار معده همیشه از نفخ شاکی هستند. به این علت، حذف غذاهای سرد مانند شیر، ماست، پنیر و دوغ از برنامه غذایی این افراد به کنترل نفخ کمک می‌کند. البته نداشتن یبوست نیز به کنترل نفخ شکم کمک می‌کند. از سوی دیگر مصرف زودهنگام یک شام سبک و نگه نداشتن طولانی گازهای روده از دیگر راهکارهای موثر در پیشگیری از نفخ است.

فراموش نکنید که اگر نفخ شکم همراه با درد و استفراغ و کاهش وزن باشد باید از طریق روش‌های تشخیصی چون رادیولوژی و آندوسکوپی مورد بررسی قرار بگیرد، اما در صورتی که شخص نشانه‌هایی چون درد، خونریزی و کاهش وزن را نداشته باشد، نفخ روزمره با کم خوری، کم کردن وزن، آهسته غذا خوردن و نداشتن تحرک و در واقع ورزش روزانه مرتفع خواهد شد. همچنین متخصصان گوارش بر رعایت نکاتی چون نجویدن آدامس و نیز ترک سیگار که هر دو مورد هوای زیادی را وارد معده می‌کنند و باعث بهم ریختن دستگاه گوارش می‌شود به عنوان روش‌هایی برای کنترل و درمان نفخ تاکید می‌کنند. البته مصرف داروهایی برای جذب گازهای جمع شده در داخل معده و روده نیز تحت نظر متخصص کمک کننده است.

پونه شیرازی / گروه سلامت