



نفخ شکم؛ شایع و آزاردهنده

شکم‌ش که متورم می‌شود، به یاد نفخ می‌افتد و با خودش فکر می‌کند چه غذایی خورده که حالا باید این نفخ را تحمل کند؟ معمولا هم سراغ غذاهای خاصی می‌رود که گفته می‌شود، نفاخ است و می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

شکم‌ش که متورم می‌شود، به یاد نفخ می‌افتد و با خودش فکر می‌کند چه غذایی خورده که حالا باید این نفخ را تحمل کند؟ معمولا هم سراغ غذاهای خاصی می‌رود که گفته می‌شود، نفاخ است و می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. در حالی که علل ایجاد کننده نفخ متفاوت است و به همین دلیل شاید گاهی علل مهم نفخ نادیده گرفته شود. از طرف دیگر، هر تورمی ناشی از نفخ شکم نیست و ممکن است علل دیگری داشته باشد. به همین دلیل هم متخصصان توصیه می‌کنند هنگام روبه‌رو شدن با نفخ شکم و البته در صورتی که ادامه پیدا کند و آزاردهنده باشد، به دنبال پیدا کردن علت آن باشید تا بتوانید روند درمان را پیگیری کنید.

اغلب افراد تصور می‌کنند نفخ شکم فقط در معده اتفاق می‌افتد در حالی که به گفته دکتر ستار جعفری، نفخ شکم ممکن است در معده، روده کوچک یا روده بزرگ ایجاد شود. این فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش در گفت‌وگو با جام‌جم در تعریف نفخ شکم، چنین توضیح می‌دهد: به وجود هوا در دستگاه گوارش نفخ گفته می‌شود و زمانی که تجمع بیش از حد هوا در معده یا روده کوچک و بزرگ وجود داشته باشد می‌گوییم فرد دچار نفخ شکم شده است. البته نباید تصور کرد وجود گاز در هر شرایطی نشانه نفخ شکم است چون به گفته این پزشک متخصص، هر انسان سالمی هر روز به طور طبیعی 10 تا 20 مرتبه دفع گاز خواهد داشت.

وی می‌افزاید: علاوه بر هوایی که هنگام غذا خوردن یا صحبت کردن وارد دستگاه گوارش خواهد شد، همیشه مقداری هوا در دستگاه گوارش انسان تولید می‌شود و نفخ شکم را ایجاد می‌کند. بنابراین نباید این موضوع را فراموش کنیم که قسمت عمده هوا و نفخی که ایجاد می‌شود ناشی از تولید گاز در دستگاه گوارش و حاصل تخمیر و هضم غذاهاست. اما مقداری از این نفخ هم ناشی از بلع هواست؛ به این معنی که هنگام غذا خوردن یا صحبت کردن ممکن است مقداری هوا وارد دستگاه گوارش شود و نفخ ایجاد کند.

در این میان، خیلی‌ها تصور می‌کنند تورم شکم و برجسته شدن آن فقط نشانه نفخ است و عامل دیگری نمی‌تواند در این موضوع نقش داشته باشد. دکتر ستاری اما می‌گوید: زمانی که فرد با احساس تورم و برجسته شدن شکم به پزشک مراجعه می‌کند، ابتدا حتما باید اطمینان پیدا کنیم این تورم ناشی از نفخ است، زیرا گاهی عوامل دیگری هم می‌تواند همین نشانه‌ها را ایجاد کند. به عنوان نمونه گاهی ممکن است آب آوردن شکم با نفخ اشتباه گرفته شود و به همین دلیل پزشک حتما باید این موضوع را بررسی کند.

علل نفخ

همان‌طور که گفته شد، خیلی‌ها به محض این‌که احساس می‌کنند دچار نفخ شده‌اند به غذاهایی که نفاخ است فکر می‌کنند و با حذف آنها از وعده غذایی‌شان می‌خواهند وضع بهتری پیدا کنند. دکتر ستاری در این باره می‌گوید نفخ شکم می‌تواند علل زیادی داشته باشد و براساس این‌که کدام قسمت از دستگاه گوارش درگیر شده است، علل متفاوت خواهد بود.

وی با اشاره به عوامل موثر در ایجاد نفخ معده، یادآور می‌شود: تند و با عجله غذا خوردن و صحبت کردن هنگام صرف غذا باعث می‌شود همراه بلع غذا مقداری هم هوا وارد دستگاه گوارش شده و نفخ ایجاد شود. سیگار کشیدن و جویدن زیاد آدامس هم از دیگر عواملی است که در ایجاد نفخ معده موثر خواهد بود.

این فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش در ادامه توضیح می‌دهد: انسداد خروجی معده و التهاب‌های معده هم می‌تواند زمینه‌ساز بروز نفخ شود. بنابراین زمانی که معده به دلیل مصرف داروها یا میکروب‌های معده دچار التهاب می‌شود، ممکن است عملکرد معده با اختلال روبه‌رو شده و نفخ ایجاد کند. ریفلاکس و برگشت اسید معده به سمت مری هم می‌تواند باعث التهاب و نفخ معده شود.

همان‌طور که گفته شد، نفخ شکم می‌تواند در قسمت‌های دیگری به غیر از معده هم اتفاق بیفتد و دکتر جعفری درباره علل ایجاد نفخ در این بخش‌ها می‌گوید: ایجاد نفخ در روده باریک به علل متعددی ارتباط پیدا می‌کند و بیماری‌های این قسمت از بدن نیز می‌تواند به ایجاد نفخ منجر شود.

وی یادآور می‌شود: هر عاملی که باعث بروز اختلال در ساختمان و حرکت روده شود، می‌تواند موجب پرشدن روده و اختلال حرکتی و در نتیجه زمینه‌ساز بروز نفخ شود. به عنوان نمونه، انسداد روده و تاخیر در حرکت غذا و مایعات یکی از عوامل زمینه‌ساز نفخ است.

به گفته این فوق تخصص گوارش، روده باریک اصلی‌ترین قسمت هضم و جذب غذاست و به همین دلیل اگر دچار بیماری‌هایی شود که نتواند غذا را هضم و جذب کند، مشکلاتی مانند نفخ ایجاد خواهد شد.

گاهی آنزیم‌های هضم و جذب بعضی از غذاها در بدن فرد وجود ندارد و همین وضع می‌تواند زمینه‌ساز بروز نفخ شود. به عنوان مثال، بعضی افراد که آنزیم هضم و جذب شیر در بدن‌شان وجود ندارد، با مصرف این ماده غذایی دچار نفخ خواهند شد. علاوه بر این، هر عاملی که باعث افزایش تعداد باکتری‌هایی شود که به طور طبیعی در بدن وجود دارد، با بیشتر شدن میزان تولید گاز در روده، زمینه‌ساز بروز نفخ می‌شود. اختلال حرکتی روده باریک هم به هر علتی که اتفاق بیفتد، می‌تواند در ایجاد نفخ اثرگذار باشد.

وی ادامه می‌دهد: شایع‌ترین بیماری که باعث بروز نفخ با منشأ روده بزرگ می‌شود، یبوست است و کسانی که دچار یبوست هستند، معمولا دچار نفخ هم می‌شوند. التهاب و انسداد روده بزرگ هم از دیگر عواملی است که در ایجاد نفخ شکم موثر خواهد بود.

به گفته این فوق تخصص گوارش، بیماری‌های دیگری هم وجود دارد که به طور مستقیم با معده و روده ارتباط پیدا نمی‌کند، اما می‌تواند باعث بروز نفخ شود. به عنوان مثال، بعضی از خانم‌ها به دلیل نوسان هورمون‌ها در زمان قاعدگی ممکن است نفخ داشته باشند.

نشانه‌های نفخ متفاوت است

کسانی که دچار بیماری‌های معده هستند، معمولا در قسمت‌های بالای شکم احساس نفخ می‌کنند و به گفته دکتر جعفری در دفع و اجابت مزاج چندان مشکلی نخواهند داشت. این افراد بیشتر احساس پر بودن سر دل دارند و بالای ناف‌شان احساس نفخ می‌کنند.

وی می‌افزاید: کسانی که روده باریک و روده بزرگ‌شان دچار مشکل است نیز دور ناف و پایین شکم‌شان احساس نفخ خواهند داشت، اما به طور کلی تمام این افراد با احساس نفخ و گاهی هم با درد شکم به پزشک مراجعه می‌کنند.

کدام نفخ‌ها خطرناک است؟

از نظر بسیاری از افراد، نفخ مشکل مهمی به حساب نمی‌آید و هیچ خطری هم ندارد. دکتر جعفری اما با اشاره به علائم خطر، می‌گوید: کسانی که بتازگی دچار نفخ شکم شده‌اند، حتما باید با پزشک در این باره مشورت کنند. علاوه بر این، کاهش وزن و کاهش اشتها همراه با نفخ نیز از دیگر علائمی است که به بررسی و پیگیری نیاز دارد.

وی یادآور می‌شود: افرادی که به طور ناگهانی دچار یبوست یا اسهال می‌شوند یا الگوی اجابت مزاج‌شان تغییر می‌کند نیز باید به پزشک مراجعه کنند و در این زمینه با او مشورت داشته باشند. دردهای شدید شکمی، تهوع، استفراغ، وجود خون در مدفوع و بروز کم خونی همراه با نفخ نیز از دیگر علائم مهمی است که باید درباره آنها با پزشک صحبت شود.

دکتر جعفری با بیان این موارد، خاطرنشان می‌سازد: در صورتی که این علائم وجود داشته باشد، به هیچ عنوان نباید خودسرانه از روش‌های درمان خانگی کمک بگیرید، چون چنین روش‌هایی ممکن است تشخیص بیماری زمینه‌ساز نفخ را به تاخیر بیندازد.

احساس نفخ را بهبود ببخشید

در صورتی که هیچ یک از نشانه‌های خطر وجود نداشته باشد، گاهی می‌توان از روش‌های خانگی برای درمان نفخ کمک گرفت، اما پیش از آن باید عوامل زمینه‌ساز نفخ شکم را برطرف کرد. دکتر جعفری ضمن بیان این مطلب، می‌افزاید: مصرف بعضی از غذاها باعث نفخ شکم می‌شود و به همین دلیل در اولین قدم باید مصرف این غذاها را کاهش داد. علاوه بر این، توصیه می‌شود برای کاهش نفخ شکم، آهسته غذا بخورید و هنگام صرف غذا صحبت نکنید. همچنین خوب است مقدار کمتری غذا در وعده‌های بیشتر مصرف شود.

این فوق تخصص گوارش، توضیح می‌دهد: مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات‌ها یعنی مواد نشاسته‌ای و قندی نیز یکی از عوامل موثر در ایجاد نفخ است. مصرف غذاهای چرب هم باید به حداقل برسد، چون چربی از جمله موادی است که خروج غذا را از معده به تاخیر می‌اندازد و به همین دلیل باید مصرف این نوع غذاها کمتر شود. وی تاکید می‌کند: در صورتی که نفخ شکم با چنین روش‌هایی بهبود پیدا نکند، حتما باید برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت