

نفخ (flatulence) عبارت است از اتساع معده در اثر فشار داخل اندام. این احساس ناخوشایند پری یا سفتی

می تواند شکم شما را بزرگ تر و لباس ها را تنگ تر نشان دهد.

نفخ ممکن است ناشی از نحوه و نوع غذا خوردن، واکنش های غیر طبیعی به غذا، یا برخی از بیماری ها باشد.

نحوه تسکین نفخ بستگی به عامل ایجاد آن دارد.

این مقاله کاربردی توسط همکاران ما در **آزمایشگاه نیکو پاسداران** تهیه شده است.

علائم نفخ چیست؟

علائم نفخ عبارتند از:

- ممکن است شکم شما بیرون بزند
- احساس سیری و/یا ناراحتی
- ممکن است پوست اطراف معده شما کشیده و سفت شود
- بسته به علت، نفخ ممکن است با علائم دیگری مانند گرفتگی نیز همراه باشد.

چه عواملی باعث نفخ می شود؟

- چگونه غذا می خورید؟

نفخ با برخی غذاها و نوشیدنی‌ها و همچنین عادات غذایی مرتبط است که باعث تجمع گازها در سیستم گوارشی می‌شود. اما علل بالقوه دیگری نیز وجود دارد.

اگر به طور منظم نفخ دارید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که به عادات غذایی خود نگاهی بیندازید.

بیش از حد غذا خوردن: نفخ زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار بیشتری از غذا را به معده خود وارد کنید.

تند غذا خوردن: سریع غذا خوردن باعث می‌شود هوای زیادی بلعید که می‌تواند منجر به نفخ شود.

• چه چیزهایی می‌خورید یا می‌آشامید؟

آنچه می‌خورید یا می‌نوشید نیز می‌تواند منجر به نفخ شود.

آدامس و نوشابه‌های گازدار: اینها می‌توانند میزان هوایی را که می‌بلعید افزایش دهند.

غذاهای پر فیبر: این غذاها می‌توانند باکتری‌های سالم روده را افزایش دهند، که اگر به خوردن آنها عادت نداشته باشید می‌توانند باعث نفخ شوند.

الکل: شراب، آبجو و الکل ممکن است با تحریک مخاط معده باعث نفخ موقت شوند.

• حساسیت غذایی، عدم تحمل و آلرژی:

حساسیت غذایی زمانی رخ می دهد که بدن شما قادر به پردازش مواد خاصی نباشد. هنگامی که شما غذاهای حاوی آن ماده را می خورید، یک واکنش ایمنی ایجاد می کند که علائمی ایجاد می کند اما تهدید کننده زندگی نیست (همانطور که یک آلرژی می تواند باشد).

مواد رایجی که می توانند حساسیت و عدم تحمل غذایی را تحریک کنند عبارتند از:

گلوتن، پروتئینی که در گندم و سایر غلات یافت می شود

لاکتوز، قند موجود در محصولات لبنی، در افرادی که فاقد آنزیم لازم برای هضم آن هستند نفخ ایجاد می کند

آلرژی های غذایی می توانند از خفیف تا تهدید کننده زندگی متغیر باشند.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

• آلرژی های غذایی رایج عبارتند از:

• تخم مرغ

• شیر و سایر محصولات لبنی

• بادام زمینی

• آجیل

• ابتلا به برخی از بیماری ها

چندین بیماری می تواند باعث نفخ و سایر علائم گوارشی شود. بیماری های رایج عبارتند از:

یبوست: مدفوع محبوس در روده. ممکن است به تنهایی یا به عنوان علامت بیماری دیگری رخ دهد

بیماری سلیاک: یک اختلال خود ایمنی؛ عبور گلوتن از روده کوچک باعث حمله سیستم ایمنی می شود

سندرم روده تحریک پذیر (IBS): یک اختلال گوارشی که اغلب توسط غذاها یا نوشیدنی های خاص ایجاد می

شود که از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

نفخ همچنین می تواند ناشی از نوسانات هورمونی باشد که در طول قاعدگی رخ می دهد.

علت نفخ شکم چیست؟

گاز:

گاز یک محصول جانبی طبیعی هضم است، اما گاز بیش از حد روده به این معنی است که هضم شما به هم ریخته

است. در حالی که شما می توانید گازها را با بلعیدن هوا یا نوشیدن نوشابه های گازدار وارد کنید، این گازها بیشتر

از طریق آروغ زدن قبل از رسیدن به روده شما خارج می شوند. گازهای موجود در روده شما بیشتر توسط باکتری

های روده که کربوهیدرات ها را هضم می کنند، در فرآیندی به نام تخمیر تولید می شوند.

اگر تخمیر بیش از حد در حال انجام است، به این دلیل است که کربوهیدرات های زیادی به طور طبیعی زودتر در

فرآیند گوارش، قبل از رسیدن به آن باکتری های روده، جذب نمی شوند. این می تواند به چند دلیل باشد. شاید

خیلی سریع غذا خورده باشید. یا ممکن است یک بیماری عدم تحمل غذایی خاص یا بیماری گوارشی (GI) داشته باشید. برخی از علل احتمالی عبارتند از:

سوء جذب کربوهیدرات. بسیاری از مردم در هضم کربوهیدرات های خاص (قند) مشکل دارند. برخی از مقصران رایج عبارتند از لاکتوز، فروکتوز و کربوهیدرات موجود در گندم و لوبیا. ممکن است دچار عدم تحمل باشید، یا فقط ممکن است مشکلات عمومی داشته باشید که باعث می شود بدنتان بیشتر با کربوهیدرات های سخت تر مبارزه کند. یک متخصص تغذیه یا متخصص گوارش می تواند به شما کمک کند تا حساسیت های غذایی خود را جدا کنید.

رشد بیش از حد باکتری های روده کوچک (SIBO). این زمانی اتفاق می افتد که باکتری های روده از روده بزرگ به روده کوچک سرریز می کنند. رشد بیش از حد این باکتری ها می تواند بر سایر باکتری هایی که قرار است آنها را متعادل کنند نیز غلبه کند. برخی از باکتری ها در واقع گازهای تولید شده توسط دیگران را جذب می کنند، اما تعداد بسیار زیاد از یک نوع و عدم کافی از نوع دیگر می تواند این تعادل را از بین ببرد.

اختلالات عملکردی گوارشی. IBS و سوء هاضمه عملکردی زمانی تشخیص داده می شوند که بدن شما به دلایل غیرقابل توضیح بیشتر با هضم غذا مبارزه می کند. علائم اغلب شامل گاز و نفخ بعد از غذا خوردن است. مراقب

علائم کلاسیک هشدار مانند اسهال یا یبوست، حالت تهوع، استفراغ، تب، خونریزی، کم خونی و کاهش وزن ناخواسته باشید.

حساسیت احشایی برخی از افراد حتی زمانی که حجم گازشان طبیعی است احساس می‌کنند که دچار گاز و نفخ هستند. این وضعیت اغلب با IBS و سایر اختلالات مربوط به مسیرهای عصبی روده به مغز مرتبط است. برخی از افراد حتی برای ایجاد فضای بیشتری در حفره شکمی برای گاز (دیسینرژی شکمی) دچار واکنش بیش از حد عضلانی می‌شوند. ماهیچه‌های شکمی آنها در حضور گاز شل می‌شوند و به بیرون می‌زنند، حتی زمانی که حجم واقعی آن طبیعی است.

نفخ شکم چگونه درمان می‌شود؟

بیشتر نفخ‌ها نیازی به مراقبت پزشکی ندارند. برای مدیریت آن به تنهایی، می‌توانید روش‌های زیر را امتحان کنید:

حرکت: پیاده روی و سایر ورزش‌های ساده می‌تواند به حرکت دستگاه گوارش کمک کند

ماساژ شکم: می‌تواند به حرکت گازها در دستگاه گوارش کمک کند

داروها و مکمل‌های بدون نسخه (OTC): می‌توانند به کاهش یا جلوگیری از نفخ کمک کنند

داروها و مکمل های OTC برای نفخ عبارتند از:

آنتی اسیدهای حاوی سیمتیکون: به حبابهای معده می چسبند تا گاز راحت تر آزاد شود

پپتو بیسمول (بیسموت ساب سالیسیلات): ممکن است به کاهش نفخ ناشی از ناراحتی معده کمک کند.

آلفا گالاکتوزیداز: آنزیمی که کربوهیدرات های پیچیده را به قندهای قابل هضم تر تجزیه می کند تا باعث ایجاد گاز

نشوند.

لاکتاید (لاکتاز): آنزیم مورد نیاز افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز را فراهم می کند

پروبیوتیک ها: باکتری های "خوب" که به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کنند. به عنوان مکمل و در

غذاهایی مانند ماست و کفیر موجود است.

چگونه از نفخ جلوگیری کنیم؟

- آهسته غذا بخورید
- وعده های غذایی کوچک تر و میان وعده های سالم در میان آن ها بخورید تا پر خوری نکنید
- غذاهای محرک را از رژیم غذایی خود حذف کنید
- از نوشیدنی های گازدار خودداری کنید

- آدامس نجوید
 - مصرف الکل را کاهش دهید
 - از نظر پزشکی معاینه شوید و در صورت داشتن بیماری خاص، رژیم درمانی خود را دنبال کنید
- ممکن است مراجعه به یک متخصص تغذیه کمک کند تا به شما در ایجاد تغییرات مثبت در رژیم غذایی و عادات غذایی خود کمک کند.



<https://www.medicalnewstoday.com/articles/7622>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8%B1%D9%85_%D8%B1%D9%88%D8%AF%D9%87_%D8%AA%D8%AD%D8%B1%DB%8C%DA%A9%E2%80%8C%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1#:~:text=%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8

[%B1%D9%85%20%D8%B1%D9%88%D8%AF%D9%87%20%D8%AA%D8%AD%D8%
B1%DB%8C%DA%A9%E2%80%8C%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1%20%DB%8C
%D8%A7%20%D8%A2%DB%8C%E2%80%8C%D8%A8%DB%8C%E2%80%8C%D8%A
7%D9%90%D8%B3,%D8%A8%D9%87%20%D8%B5%D9%88%D8%B1%D8%AA%20
%D9%85%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D8%A8%20%D8%B8%D8%A7%D9%
.87%D8%B1%20%D8%B4%D9%88%D9%86%D8%AF](#)

