



تاریخ
۱۹
دی
۱۴۰۱
دوشنبه

علت نفخ شکم چیست؟



سایت دکتر دکتر می‌نویسد: نفخ شکم یکی از مشکلات شایع بین همه است. نفخ یک فرآیند طبیعی است که هر کسی در طول روز آن را تجربه می‌کند. هرچند عوامل مختلفی وجود دارند که باعث تشدیدش می‌شوند و آن را از یک عمل طبیعی به مشکل تبدیل می‌کنند. در حالت عادی نیازی نیست که نگران نفخ شکم شوید اما گاهی باید برای کنترل و درمان نفخ به دکتر گوارش مراجعه کنید.

در ادامه این مطلب از مجله دکتردکتر با ما همراه باشید زیرا قصد داریم تا در ادامه درباره این که نفخ چیست و انواع، علائم و راه‌های درمان آن با شما صحبت کنیم.

نفخ چیست؟

نفخ (Flatulence) یک فرآیند بیولوژیکی است. بیشتر افراد اینطور فکر می‌کنند که نفخ شکم بعد از غذا تنها دلیل به وجود آمدن این مشکل است در حالی که نفخ شکم در پیروبی یا بعد از آن یا نفخ شکم در بارداری، یکی از عمده دلایل به وجود آمدن باد در شکم است. به طور کلی نفخ به دلیل تجمع گاز در دستگاه گوارش به وجود می‌آید. نفخ می‌تواند به ناراحتی شکمی منجر شود.

البته گاهی برخی از افراد علائمی مثل بزرگی شکم، چربی بیش از حد دیواره شکم، تجمع مایع داخل شکم و تومورهای شکمی را به اشتباه نفخ توصیف می‌کنند.

نفخ شکم بعد از غذا از عمده دلایل ایجاد این پدیده در بدن است اما علاوه بر آن، گاهی دلایلی مثل اضطراب، استعمال سیگار، جویدن آدامس، سریع خوردن غذا یا صحبت در حین میل کردن غذا نیز باعث ایجاد نفخ می‌شوند. نفخ شکم می‌تواند ناشی از فرآیندهای طبیعی بدن باشد. گاهی هم ممکن است در اثر بیماری‌های درگیرکننده دستگاه گوارش نفخ ایجاد شود. برخی از مهم‌تین دلایل نفخ شکم عبارتند از:

رژیم غذایی نامناسب

برخی از غذاها بیشتر از هر ماده غذایی دیگری باعث نفخ می‌شوند. مصرف بیش از اندازه گوشت، مرغ و ماهی تخم مرغ، سبزیجات مانند کاهو، گوجه فرنگی، کدو سبز و بامیه، میوه‌هایی از قبیل انگور، انواع توت‌ها، گیلاس، آووکادو و زیتون، کربوهیدرات‌هایی مانند نان بدون گلوتن، نان برنج و برنج و انواع حبوباتی مثل عدس، نخود و لوبیا در سید غذایی، باعث ایجاد نفخ می‌شود.

سندرم روده تحریک‌پذیر

شایع‌ترین علت نفخ سندرم روده تحریک‌پذیر یا کولیت‌های عصبی است. از آنجا که سیستم روده‌ای با اعصاب روده‌ای کنترل می‌شود کولیت‌های عصبی و روده تحریک‌پذیر با استرس روانی در ارتباط است.

در صورتی که سیستم اعصاب روده و معده عملکرد مناسب نداشته باشد. تحت تأثیر واکنش‌های محیطی، حرکات روده دچار مشکل می‌شود و دردهای شکمی همراه با اسپاسم‌های شدید بروز می‌کند. همچنین استرس‌های محیطی ممکن است سبب ایجاد اسهال و یبوست شوند که یکی از علائم آن معمولاً ایجاد نفخ است.

رشد بیش از حد باکتری‌ها در معده یا روده کوچک

عقوت‌های روده‌ای یکی دیگر از علل نفخ است. رشد بیش از حد باکتری‌ها در داخل روده و یا معده مانند هلیکوباکتریپیلوری و برخی بیماری‌های انگلی باعث ایجاد نفخ می‌شوند. گاهی اوقات غذا قبل ازاینکه هضم و جذب شود؛ توسط باکتری‌ها مصرف می‌شود و تولید گاز افزایش پیدا می‌کند.

جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات و مصرف سیگار

جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات سفت می‌تواند راه مناسبی برای کاهش وزن یا ترک سیگار باشد؛ اما استفاده از آن‌ها مقدار زیادی هوا وارد معده می‌کند.

نزدیک بودن زمان مصرف وعده غذایی شام با ساعت خواب

دراز کشیدن فرآیند هضم غذا را مختل می‌سازد. در صورتی که با معده سنگین به خواب روید دستگاه گوارش نمی‌تواند به سرعت مواد گوارشی را هضم کند و هنگام صبح با مشکل نفخ معده از خواب بلند می‌شوید.

یبوست

اگر دچار یبوست هستید باید درمان شوید، اما مکمل‌های دارای فیبر مثل پسیلیوم (برای درمان یبوست) می‌توانند نفخ شما را بدتر کنند.

مصرف برخی از داروها

مصرف برخی از داروها از جمله آنتی بیوتیک‌ها و مسهل‌ها باعث ایجاد نفخ می‌شوند.

استفاده از داروهای گیاهی ضد نفخ

استفاده از برخی داروهای گیاهی برای بهبود نفخ معده موثر است. داروهای گیاهی، عوارض داروهای شیمیایی را ندارند و در بلندمدت می‌توانند به بهبود مشکل نفخ کمک کنند. محصولات که برای این مورد پیشنهاد می‌کنیم را با کلیک روی بنر زیر مشاهده کنید:

تند غذا خوردن

سرعت زندگی در عصر مدرن، افراد را مجبور می‌کند تمام کارهای خود را شتاب‌زده انجام دهند. هنگام غذا خوردن اغلب مقداری هوای تولیدکننده گاز معده نیز بلعیده می‌شود. همین امر موجب باد کردن معده می‌شود. هرچه سریع‌تر غذا بخورید هوای بیشتری می‌بلعید.

بهترین نوشیدنی برای نفخ معده چیست؟



دمنوش زنجبیل

دمنجیل گیاهی است که به طور موثری التهاب و ورم معده را کم می‌کند و در درمان نفخ شدید شکم هم موثر است. استفاده از یک فنجان دمنوش زنجبیل به صورت روزانه می‌تواند مشکلات نفخ را کاهش دهد.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: نفخ شکم

صفحه
۶
شماره
۳۵۴۸
سال
بیست و هشتم

سلامت



علت نفخ معده چیست؟



کاهش دهد.

راه‌های درمان نفخ معده چیست؟

نفخ معده مشکل جدی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند، اما می‌تواند فرد را دچار دردسر کند و کیفیت زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد. راه‌های درمان نفخ شکم شامل موارد زیر است.

درمان دارویی نفخ شکم

برای درمان سریع نفخ شکم می‌توان از دارو استفاده کرد. البته باید به این نکته توجه داشته باشید که بهتر است داروها با تجویز پزشک مصرف شود تا فرد را دچار عارضه نکند. اما موارد زیر داروهای ضد نفخ هستند که بدون نسخه می‌توانید از داروخانه تهیه کنید. فقط دقت داشته

باشید که این داروها را مطابق دستورالعمل روی بسته مصرف کنید. قرص و شربت سایمتیکون بهترین داروی شیمیایی نفخ معده است که به خروج هوای اضافی از معده کمک می‌کند.

فاموتیدین نفخ معده را کم می‌کند.

داروی کلیرمین حاوی ماده‌ی شل‌کننده عضلانی است که با کم کردن اسپاسم عضلات دستگاه گوارش نفخ را کم می‌کند.

قطره کارمینت هم یکی از بهترین داروهاست که با ترکیبات گیاهی نعنا، گشنیز و بادرنجویه برای درمان نفخ معده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

راه‌های درمان نفخ معده در طب سنتی

متخصصان طب سنتی عقیده دارند، نفخ معده در اثر سردی مزاج اتفاق می‌افتد و با استفاده از گیاهان دارویی می‌توان این عارضه را کنترل کرد. مصرف داروی نفخ شکم طب اسلامی آسان است و خرید آن هزینه‌ی زیادی ندارد. یکی دیگر از مزایای استفاده از این داروها این است که هم‌جا در دسترس هستند.

شاه بلوط هندی

شاه بلوط برای درمان سریع خانگی نفخ معده توصیه می‌شود. زیرا حاوی ساپونین است که آنتی باکتری طبیعی است و تولید گاز در شکم را کاهش می‌دهد. البته با توجه به اینکه شاه بلوط خام حاوی مواد سمی است، توصیه می‌شود از مکمل‌های آن استفاده شود.

درمان نفخ شکم با سیر

بهترین ماده غذایی که می‌تواند نفخ شکم را کنترل کند، سیر است. زیرا سیر از رشد باکتری‌های کولون جلوگیری می‌کند.
طریقه‌ی مصرف سیر برای درمان نفخ به این صورت است که چند حبه سیر را داخل آب گرم له کنید، کمی پودر زنجبیل به آن اضافه کنید و در طول روز از این معجون بنوشید.

سیاه دانه برای نفخ شکم

سیاه دانه دارویی گیاهی است که طبع گرم و خشک دارد و می‌تواند نفخ شکم را کنترل کند. برای استفاده از سیاه دانه می‌توان پودر آن را داخل غذاها استفاده کرد یا اینکه شکم را با روغن سیاه دانه ماساژ داد تا میزان درد و ناراحتی را کم کند.

درمان نفخ معده با زردچوبه

زردچوبه حاوی کورکومین است و می‌تواند بسیاری از مشکلات گوارشی از جمله نفخ معده را کنترل کند.

تسکین نفخ معده با آویشن

پودر آویشن با پاکسازی دستگاه گوارش از عوامل بیماری‌زا، می‌تواند میزان ناراحتی‌های گوارشی را کاهش دهد و نفخ معده را کم کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

درصورتی که نفخ شکم با موارد زیر همراه باشد باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

مشاهده خون در مدفوع

اسهال

سوزش سر دل یا تهوع

کاهش وزن

درد شکمی شدید

نفخ معده و سرگیجه

سایت پذیرش ۲۴ می‌نویسد:
همه‌ی ما می‌دانیم نفخ شکم اغلب اوقات بعد از غذا خوردن ایجاد می‌شود. به همین دلیل سوال خیلی از افرادی که دچار مشکلات گوارشی و نفخ هستند این است که علت نفخ شکم بعد از غذا خوردن چیست؟ یا نفخ معده نشانه چیست؟

واقعیت این است که با خوردن غذا و مایعات به طور طبیعی مقداری گاز وارد معده می‌شود. از طرف دیگر در اثر هضم شدن غذا، گاز داخل دستگاه گوارش تجمع پیدا می‌کند. گازی که داخل سیستم گوارش تولید می‌شود نیترژون و اکسیژن است، اما در اثر هضم غذا گاز به صورت هیدروژن، متان و دی‌اکسید کربن آزاد می‌شود.

عادات‌های بد غذایی دلیل نفخ شکم شبانه

یکی از عادت‌های بد غذایی که منجر به نفخ معده می‌شود این است که بعد از غذا بلافاصله دراز بکشید یا اینکه بخوابید. دکتر نفخ معده به بیمارانی که مبتلا به این عارضه هستند توصیه می‌کند حداقل یک ساعت بعد از غذا به رختخواب بروند و بعد از صرف غذا کمی قدم بزنند تا شدت نفخ کم شود.

همچنین تند غذا خوردن سبب ورود حجم زیادی از هوا به معده و ایجاد نفخ می‌شود. از طرف دیگر در اثر تند غذا خوردن، مواد غذایی به خوبی داخل دهان جویده نمی‌شود، به همین دلیل در فرآیند هضم گاز زیادی را تولید می‌کند.

نفخ معده به دلیل سندرم روده تحریک پذیر

یکی از علت‌های شایع برای نفخ معده و روده، کولیت‌های عصبی یا سندرم روده تحریک پذیر است. برخی از افرادی که مبتلا به کولیت هستند نفخ شکم و درد قفسه سینه را با هم تجربه می‌کنند. گاهی شدت این دردها به قدری زیاد می‌شود که فرد در اطراف قلب احساس درد می‌کند یا حتی ممکن است دچار نفخ معده و تنگی نفس به صورت همزمان شود.

در مواردی هم درد قفسه سینه که در اثر نفخ شکم ایجاد می‌شود ممکن است ناشی از بیماری‌های گوارشی نظیر سنگ کیسه صفرا یا مسمومیت‌های غذایی یا مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کربوهیدرات باشد.

به همین دلیل توصیه می‌شود درصورتی که علائمی نظیر نفخ معده و تپش قلب یا آریتمی شدید و تنگی نفس را تجربه کردید، هر چه سریع‌تر به دکتر معده مراجعه کنید و علت اصلی مشکل خود را پیدا کنید.

مصرف بیش از اندازه نمک و حبوبات یکی از دلایل نفخ شکم

برخی از خوراکی‌ها میزان نفخ معده را بیشتر می‌کند. به طور مثال نمک و شیرین‌کننده‌های مصنوعی از موادی هستند که معده به راحتی نمی‌تواند آن را هضم کند. همچنین حبوبات شامل لوبیا، عدس و نخود که حاوی پروتئین گیاهی هستند، موجب تورم و نفخ شکم می‌شوند. نوشیدنی‌های گازدار هم می‌تواند میزان نفخ شکم را تشدید کند و موجب ایجاد دردهای شکمی در اثر نفخ زیاد شود.

درمان نفخ شکم به دلیل عفونت‌های روده‌ای

رشد بیش از اندازه‌ی باکتری‌ها داخل معده و روده و بیماری‌های انگلی موجب ایجاد نفخ شکم می‌شوند. این عوامل بیماری‌زا، غذا را قبل از هضم و جذب مصرف می‌کنند که در اثر آن، گاز تولید می‌کند و بیمار را دچار نفخ شکم می‌کنند.

آیا فشارهای عصبی می‌تواند موجب نفخ در معده شود؟

نفخ معده عصبی به دلیل تحت تأثیر قرار گرفتن اعصاب روده ایجاد می‌شود. حتی ممکن است افرادی که تحت فشار روانی یا استرس قرار دارند، همراه نفخ معده دچار اسهال و یبوست هم شوند.

کسانی که علائمی نظیر سوزش سر دل، ترش کردن و نفخ شکم دارند برای تشخیص دقیق مشکل گوارشی باید هرچه سریع‌تر به دکتر گوارش و کبد بالغین مراجعه کنند تا پزشک با استفاده از معاینه‌ی فیزیکی و آزمایشات دقیق علت مشکل گوارشی را پیدا کند.

آیا یبوست و نفخ شکم ارتباطی به هم دارند؟

یبوست یکی از مشکلات دستگاه گوارش است که با تأخیر انداختن عمل دفع، موجب تجمع گاز و بروز نفخ می‌شود. با این حساب یکی از راه‌های موثر پیشگیری از بواسیر و نفخ معده، جلوگیری از بروز یبوست با مصرف آب و سبزیجات به مقدار زیاد است.

علت نفخ شکم در کودکان و نوزادان چیست؟

یکی از دلایل متداول نفخ شکم کودکان شیوه‌های نادرست شیردهی است. زیرا اگر هنگام شیر خوردن کودک در وضعیت نامناسبی باشد و هوا وارد معده‌اش شود دچار نفخ و دل درد می‌شود. به جز آن آلرژی و نابالغ بودن دستگاه گوارش یا گریه کردن زیاد نیز ممکن است باعث درد و ناراحتی شکمی و نفخ در کودکان شود.

دکتر گوارش اطفال انواع بیماری‌های تغذیه‌ی و مشکلات گوارشی را درمان می‌کند و سعی می‌کند عوارض ناشی از مشکلات گوارشی را

آگهی مزایده مال منقول

برابر آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی و به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۰۰۱۷۱۱۸۸۰۰۱۱۸۸۰۰۱۴۰۱۰۴ و شماره بایگانی ۱۷۸۱۰۱۰۱۴۰۱ این اداره، له خانم زهرا پرویزی علیه مصطفی جوکار موضوع سند ازدواج شماره ۱۳۸۴۶-۹۱/۱۲/۲۵ دفترخانه ازدواج شماره ۵۳ کازرون، شش‌دانگ یک دستگاه خودرو سواری پژو ۲۰۶ صندوقدار ۵ tli به شماره شهربانی ۸۳-ایران ۸۴۳ ن ۶۶ و شماره موتور

۴۸۵۶۰ شماره شاسی ۰۸۰۷۰۸ مدل ۱۳۹۹ که بنا به اظهار کارشناس رسمی دادگستری رشته امور و وسایط نقلیه موتوری و زمینی، وضعیت خودرو: رنگ خودرو سفید روغنی نوع سوخت بنزین – لاستیک ها مستعمل است و به میزان ۴۰ درصد استهلاک دارد گلگیر جلو سمت چپ خوردگی دارد نقص فنی ندارد. به مالکیت مصطفی جوکار فرزند محمد نبی که خودرو مزبور توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی و در قبال قسمتی از طلب بستانکار و نیم عشر اجرائی و حق حراج از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ در محل اداره ثبت اسناد و املاک کازرون از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۳/۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار نقدا فروخته خواهد شد و چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه گردد، مزایده روز اداری پس از تعطیل در همان محل و ساعت انجام می شود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات نقدا وصول خواهد شد. بدهی های احتمالی و سایر هزینه های قانونی دیگر که تعلق بگیرد مشخص نیست و چنانچه از این بابت تا روز فروش بدهی داشته باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود. لازم به ذکر است شخصی که میخواهد به عنوان خریدار در مزایده شرکت نماید، می بایست قبل از برگزاری مزایده نسبت به واربز ۱۰٪ مبلغ پایه مزایده به حساب سپرده اداره ثبت اسناد اقدام نماید. (این آگهی در

یک نوبت در روزنامه طلوع چاپ کازرون منتشر و در معابر عمومی نیز الصاق می گردد)

تاریخ انتشار:۱۴۰۱/۱۰/۱۹ ۳۹۸۹۳ ۳۰۴ م الف

رضا رجیبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون