کد خبر: ۳۹۹۹۳۶
شنبه ۱۴ خرداد ۱۴۰۱ ۱۱:۳۴

چرا نفخ میکنیم؟

نفخ زیاد شکم معمولا به دلیل خوردن مواد غذایی نفخ دار است بنابراین باید برای جلوگیری از نفخ تغذیه مناسبی داشته باشید.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، افزایش گاز معده یکی از علل رایج نفخ شکم است غذاهایی که می خورید و این که چگونه آن ها را مصرف می کنید ، جزء علت های نفخ معده است. برخی از علت های نفخ معده شامل موارد زیر هستند:

مسدودیت روده که یک شرایط اورژانسی است و نیاز به جراحی دارد و می تواند عاملی برای دل درد و نفخ باشد.

عفونت به دلیل جراحی های موجود در روده مثل چسبندگی که عاملی برای مسدودیت روده هم هستند.

سندروم روده بی قرار

بیماری التهاب روده

عفونت های موجود در روده به دلیل مسمومیت غذایی

بیماری های کبدی

بزرگ شدن غیر عادی کبد

سرطان شکم

مشکلات گوارشی و اختلالات مربوط به معده و روده

بارداری و مشکلات مربوط به بارداری مثل بارداری خارج از رحمی و یا سقط جنین

سیگار کشیدن

بیماری التهابی لگن

بلعیدن هوا از طریق نوشیدنی ها همراه با نی یا جویدن آدامس

تند غذا خوردن

مصرف غذا های چرب

غذاهایی که گاز معده ایجاد می کنند ، مثل لوبیا ، سبزیجات و غذاهای فیبر بالا مقاومت در برابر لاکتوز

سوء هاضمه

قاعدگی و سندروم پیش از قاعدگی

مصرف زیاد نوشابه و دیگر نوشیدنی های کربن دار

سنگ کلیه

فتق هیاتال

غذاهایی که نفخ ایجاد می کنند

غذاهایی که فیبر زیادی دارند عاملی برای نفخ و گاز معده هستند؛ مخصوصاً افرادی که به طور منظم از این غذاها استفاده نمی کنند و بدنشان به آن ها عادت ندارد. خوشبختانه مصرف این غذاها بعد از چندین ماه می تواند بدن شما را نسبت به نفخ معده مقاوم کند. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

سبزیجات خام مثل بروکلی

گل کلم

کلم

کاهو

پیاز

میوه هایی مثل زردآلو ، آلو، هلو، گلابی و سیب

حبوبات

لوبیا و عدس

غذاهای چرب

شیرین کننده های مصنوعی

نوشیدنی های کربن دار

محصولات لبنی مثل شیر، پنیر، ماست، بستنی

غذا های نمکی مثل غذاهای فرآوری شده ، سوپ های کنسروی و غذاهای فریزری

حبوبات

راهکارهای درمان خانگی برای نفخ

غذاهایی که باعث نفخ می شوند را شناسایی کنید و آن ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید، به غیر از سبزیجات و میوه ها.

بسیاری از غذاها برای رژیم غذایی متعادل ضروری نیستند ، پس می توانید آن ها را حذف کنید.

همیشه فعال باشید، زیرا ورزش کردن به سیستم گوارشی شما کمک می کند.

سیگار نکشید، زیرا سیگار عامل تحریک کننده برای نفخ است.

وعده های غذایی خود را کم تر بخورید و بیش از حد معده خود را پر نکنید . مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید.

آرام آرام غذا بخورید . غذا خوردن شما باید حدوداً ۲۰ دقیقه طول بکشد.

برای کاهش میزان وارد شدن هوا به معده که عاملی برای نفخ است ، از مصرف نوشیدنی های کربن دار مثل نوشابه مخصوصاً همراه با نی و جویدن آدامس خودداری کنید.

مواد غذایی که فیبر دارند را آرام آرام بجوید.

مصرف نمک را کاهش دهید.

بعد از غذا خوردن قدم بزنید تا گوارش شما تحریک شود.

از درمان های خانگی مثل فلفل ، زنجبیل ، بابونه و کدو حلوایی برای نفخ استفاده کنید.

قبل از استفاده از هر کدام از درمان های خانگی حتما با پزشک مشورت کنید.

غذاهای نفخ دار

چه زمانی در صورت نفخ داشتن و یا دل درد باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر درد شدید و مداومی را همراه با نفخ احساس می کنید ، حتماً با پزشک مراجعه نمایید . علائمی که نشان می دهد باید به پزشک مراجعه کنید ، شامل موارد زیر می باشند:

درد مداوم به مدت چند روز

تب

استفراغ و دل درد شدید

اسهال خونی

ناتوانی در غذا خوردن یا نوشیدن

احساس سرگیجه یا غش کردن

درد قفسه سینه

ضربان قلب نامنظم

تنگی نفس

مشکوک بودن به بارداری

خون ریزی واژن بین قاعدگی ها