

نفخ شکم می‌تواند ناشی از کدام بیماری‌ها باشد؟

نفخ معده اگرچه متداول است اما همیشه ناشی از رژیم غذایی فقیر، تجربه سطوح بالای استرس، قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های مختلف و ... نیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، خوشبختانه در بسیاری از موارد نفخ معده با رعایت رژیم غذایی متعادل و سالم برطرف می‌شود؛ اما اگر این مشکل ادامه‌دار و همراه با سایر علائم از قبیل موارد زیر بود، باید به دنبال بررسی‌های بیشتر پزشکی بروید.

علل عمده نفخ شامل موارد زیر است:

– اختلالات گوارشی: اکثر مردم در برخورد با اختلالات مختلف گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر، کولیت اولسراتیو و بیماری سلیاک، علائمی مانند نفخ، اتساع و ... را تجربه می‌کنند. برخی از گزارش‌ها حاکی از آن است که نفخ معده در ۹۶ درصد از افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر رایج است و ۵۶ درصد از افراد مبتلا به یبوست مزمن نیز آن را تجربه می‌کنند.

– احتباس مایعات یا ادم: گاهی اوقات مایعات می‌توانند در سراسر بدن از جمله در نزدیکی شکم یا لگن تجمع کرده و باعث نفخ بیش از حد و افزایش وزن موقت شوند. شما همچنین ممکن است تورم و درد در مفاصل را در نتیجه آن تجربه کنید. این روند می‌تواند ناشی از سرطان البته در موارد نادر باشد.

– کم آب شدن بدن: مصرف غذاهای شور یا نوشیدن الکل بدن را دچار پف و کم آبی می‌کند. یبوست ناشی از کم آبی بدن نیز علت دیگر تجربه نفخ است.

– یبوست: یبوست ناشی از یک رژیم غذایی کم فیبر، کم آبی، کم تحرکی و استرس عامل دیگری برای احساس نفخ و ناراحتی در معده است.

– حساسیت‌های غذایی: اغلب حساسیت‌های غذایی از قبیل عدم تحمل لاکتوز از دلایل شایع احساس نفخ در معده است. مواد غذایی حاوی گلوتن مانند غلات و حبوبات و برخی محصولات لبنی نیز این علامت را می‌توانند ایجاد کنند.

– عفونت: شما می‌توانید در برخورد با یک عفونت و التهاب ناشی از آن، احساس نفخ را تجربه کنید. برخی از نشانه‌های دیگر ابتلا به عفونت مانند تب و تورم غدد لنفاوی نیز باید بررسی شوند.

– انسداد روده: این نشانه همراه با یبوست، تهوع، استفراغ و البته نفخ است. انسداد روده توسط بافت اسکار یا تومور ایجاد می‌شود. روده مسدود شده مانع از خروج مدفوع شده و شرایط دردناک را همراه با نفخ ایجاد می‌کند.

– تغییرات هورمونی: سندرم پیش از قاعدگی همراه با مسائل گوارشی از جمله نفخ است و فرد را در معرض یبوست و احتباس مایعات نیز قرار می‌دهد.

– سرطان: نفخ می‌تواند یکی از نشانه‌های سرطان روده بزرگ یا سرطان رحم باشد. در صورت تشدید و ادامه دار بودن نفخ برای شناسایی این نوع سرطان‌ها حتماً با پزشک خود در تماس باشید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، رعایت نکات پیشگیرانه زیر مفید خواهد بود:

– فیبر بخورید: رژیم غذایی شما نقش مهمی در پیشگیری و یا تشدید نفخ دارد. برای پیشگیری از نفخ باید مطمئن شوید رژیم غذایی حاوی فیبر بالا دارید. مصرف فیبر باید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز باشد. افزودن فیبر به رژیم غذایی سخت نیست و کافیت شما سبزیجات، میوه‌ها، آجیل و دانه‌های بیشتری را مصرف کنید.

– آلرژی به گندم و یا حساسیت به لاکتوز را بررسی کنید. این ۲ ماده نفخ‌آور است اما باید توسط پزشک تشخیص داده شود.

– از سریع خوردن پرهیز کنید: سریع خوردن غذا بدون این که خوب بجوید باعث قورت دادن هوا و نفخ معده می‌شود. غذا خوردن باید حداقل ۳۰ دقیقه طول بکشد. توجه داشته باشید که هضم غذا از دهان شروع می‌شود و با جویدن بیشتر می‌توانید نفخ معده را کاهش دهید. یک ویژگی دیگر آهسته خوردن، احساس سیری است. بررسی‌ها نشان داده که هرچه کندتر غذا بخورید، مقدار کمتری غذا خواهید خورد.

– از مصرف بیش از حد نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید: این نوع نوشیدنی‌ها حتی انواع رژیمی آنها می‌تواند منجر به گیر افتادن گاز در معده شود. به جای آن آب معدنی با طعم لیمو، پرتقال، خیار بخورید و یا مصرف روزانه نوشیدنی‌های گازدار را کاهش دهید. چای نعناع برای کاهش و تسکین نفخ معده

نیز موثر است.

– نمک را محدود کنید: مواد غذایی آماده سرشار از نمک و میزان پایین فیبر است که هر دو ایجاد نفخ می‌کند. هنگام خرید مواد غذایی آماده و کنسرو به محتویات آن توجه کنید.

– مصرف حبوبات و سبزی‌های نفاخ را کاهش دهید: اگر به خوردن حبوب عادت ندارید، با خوردن سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی و گل کلم، با نفخ مواجه خواهید شد. این کار به این منظور نیست که آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید بلکه آن‌ها را کم کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا بدن به ترکیبات عادت کند.

– به وعده‌های غذایی کوچک‌تر رو بیاورید: به جای ۳ وعده غذایی کامل به وعده‌های متعدد و کوچک‌تر بپردازید؛ این کار باعث می‌شود علاوه بر جلوگیری از نفخ، میزان قند خون و گرسنگی نیز کنترل شود. بنابراین به ۵ تا ۶ وعده غذایی کوچک‌تر در روز و مواد مغذی توصیه شده رو بیاورید.

– ورزش کنید: فعال بودن به تنظیم عملکرد سیستم گوارش، مبارزه با یبوست و بهبود گردش خون کمک می‌کند و فرایند سم زدایی از بدن را تسریع می‌کند. انجام حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش برای ۵ روز در هفته نشان‌های نفخ را می‌تواند تخفیف دهد.

– با پزشک خود صحبت کنید: اگر نفخ به علت بیماری‌های زمینه‌ای دیگر باشد، شما نیاز به آزمون‌های تشخیصی برای تعیین علت نفخ دارید. پزشک شما ممکن است برای تعیین علت نفخ آزمایش خون، سونوگرافی، آندوسکوپی، کولونوسکپی یا بیوپسی را تجویز کند.

منبع: ایسنا