

نفخ معده دارید؟/راهکارهای موثر برای شایع ترین مشکل گوارشی

اگر دچار مشکلات نفخ معده و روده هستید، در این گزارش با ما همراه باشید تا از نسخه‌های درمانی ساده و در دسترس استفاده کنید.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، باد گلو، گاز روده‌ها و نفخ هر سه به گازهای موجود در مجاری گوارش انسان مربوط هستند.

برخی افراد نیز از سر عادت باد گلو می‌زنند و به وجود گاز در معده ربطی ندارد. زخم معده و مشکلات کیسه صفرا نیز می‌تواند باد گلو ایجاد کند و بیشتر هوای بلعیده شده توسط باد گلو خارج می‌گردد.

اما مقدار اندکی از هوا به روده‌ها راه می‌یابد که در آنجا نیز یا از طریق مخاط روده‌ها جذب خون می‌گردد و یا از طریق گاز روده از بدن خارج می‌گردد.

چنانچه فرد در حالت درازکش هوا بلعیده باشد غالب هوا به روده‌ها راه می‌یابد، اما اگر در وضعیت ایستاده و قائم باشد بیشتر هوای بلعیده شده از طریق باد گلو خارج می‌گردد.

نفخ

نفخ به احساس ورم و پری شکم و افزایش میزان گاز در مجاری گوارش اطلاق می‌گردد؛ علت نفخ معمولا وجود گاز زیاد نیست، بلکه به خاطر کندی انقباضات عضلانی و حرکات دودی مجاری گوارش می‌باشد و مصرف غذاهای چرب تخلیه معده را به تاخیر انداخته و ایجاد نفخ می‌کنند.

علت دیگر نفخ می‌تواند تند تند غذا خوردن باشد. همچنین نفخ می‌تواند نشانه برخی بیماری‌ها مانند آپاندیسیت، سنگ کیسه صفرا و یبوست باشد. نفخ بیشتر در زنان بروز می‌کند و علت آن هم تغییر در سطح هورمون‌های بدن و افزایش احتباس آب و نمک در بافت‌های بدن، پیش از قاعدگی می‌باشد.

یکی از راه‌های جلوگیری از آروغ زدن و نفخ معده، آن است که از خوردن غذاهای گازدار جلوگیری کنید.

شایع‌ترین مواد گازدار سیب، گلابی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، پیاز، سبوس، شیر، پنیر، قند، نشاسته و بستنی هستند که به دلیل سوربیتول موجود در آن‌ها در لیست غذاهای گازدار قرار می‌گیرند و بهتر است از خوردن آن‌ها اجتناب کرد.

اما راهکارهای بسیاری برای درمان این بیماری وجود دارد که در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم:

۱. سعی کنید در هنگام غذا خوردن چیزی ننوشید و مایعات را سی دقیقه قبل از غذا بنوشید.

۲. توصیه می‌شود که غذا و نوشیدنی را تند تند نخورید، زیرا این کار باعث می‌شود که مقدار زیادی از هوا وارد بدن شود.

۳. سعی کنید عادت‌های سیگار کشیدن، آدامس جویدن و نوشیدن مایعات توسط نی را ترک کنید.

۴. توصیه می‌شود که از مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی پرهیز کنید.

۵. چای نعنا در طول روز زیاد بنوشید تا مسکنی برای معده بوده و حرکات گوارشی را بهبود ببخشد.

۶. استفاده از زنجبیل در مواد غذایی نیز می‌تواند به عنوان ضد نفخ به کار برده شود.

۷. استفاده از زیره‌ی سیاه نیز برای جلوگیری از نفخ معده مثمر الثمر است.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰