

آروغ زدن

با هر بلع، مقداری هوا وارد معده ما میشود. آروغ، خروج غیرارادی باد می باشد و وقتی ایجاد میشود که معده به دلیل زیاد بودن گاز بلع شده، بسیار متسع شده باشد. عواملی که باعث افزایش بلع هوا میشوند شامل خوردن، جویدن آدامس، کشیدن سیگار و بالاخره استفاده از دندان مصنوعی شل می باشد. بعضی افراد برای کاهش سوزش سر دل، آب دهان خود را می بلعند و در همان زمان هوا را نیز پایین می دهند. بعضی افراد هنگام فشارهای عصبی مقدار زیادی هوا را بدون آنکه متوجه باشند بلع می کنند. نوشابه های گاز دارچون تولید دی اکسید کربن در معده می کنند، باعث آروغ زدن میشوند.

آروغ زدن مکرر

در این موارد، هوا بداخل بلع نمیشود بلکه بداخل مری مکیده شده و سریعاً به خارج فرستاده میشود. آروغ زدن مکرر که بدین شکل ایجاد میشود ممکن است در یک نوبت برای چندین دقیقه طول بکشد که بسیار آزار دهنده است. این حالت تقریباً همیشه بدلیل استرس و اضطراب می باشد. درمان دارویی برای این مشکل وجود ندارد و فقط بیمار باید نسبت به علت مشکل خود آگاه گردد. وقتی فک فوقانی و تحتانی از هم فاصله داشته باشند، هوا نمی تواند بداخل مکیده شود، بنابراین آروغ زدن مکرر را می توان موقتاً با فشار دادن چیزی مثل مداد بین دندانها، کنترل کرد.

بعضی افراد بدلیل درد و ناراحتی در قفسه سینه، بلع هوا دارند. اگر آروغ زدن همراه با درد و ناراحتی در قفسه سینه باشد (بخصوص اگر این ناراحتی همراه با فعالیت بدنی ایجاد میشود)، یا اگر در بلع احساس مشکل می کنید، باید به پزشک خود مراجعه نمایید.