

نفخ و غرغرشکم

نفخ شکم

نفخ شکم یک شکایت شایع است که اغلب مقصر آنرا زیاد بودن گاز در روده ها می دانند. معمولاً در افرادی که سندرم روده تحریک پذیر دارند دیده میشود. در این سندرم روده ها به اتساع حساسیت زیادی دارند و حتی مقادیر طبیعی گاز یا محصولات گوارشی در آنها موجب ناراحتی میشود. در این افراد چون حرکات دستگاه گوارش ناهماهنگ است، محتویات گوارش بر اساس نظم خاصی به سمت پایین هدایت نمیشوند و همین امر موجب ناراحتی آنها میشود. تحقیقات نشان داده است که وقتی مقادیر کمی گاز وارد روده افرادی که سندرم روده تحریک پذیر دارند، بشود آنها بشدت احساس درد و نفخ شکم می کنند، در حالیکه وقتی همان مقدار گاز و یا حتی بیشتر از آنرا وارد روده سایر افراد کردند، بخوبی تحمل کردند و هیچ ناراحتی نداشتند. اینکه چگونه اتساع روده به شکل نفخ شکم بروز پیدا می کند ناشناخته می باشد. نفخ شکم همچنین می تواند بدلیل مصرف غذا های غنی از چربی که تخلیه معده را به تاخیر می اندازند، ایجاد شود.

نفخ شکم اغلب همراه با اتساع شکم می باشد، بنابراین فرد مجبور است دامن یا کمر بند خود را شل تر نماید. این مسئله بدلیل شل شدن عضلات شکمی است که بطور ناخود آگاه جهت تسکین ناراحتی ایجاد میشود. این اتساع معمولاً موقع دراز کشیدن یا موقعی که فرد عضلات شکمی خود را منقبض کند از بین می رود.

درمان نفخ شکم مشکل است ولی فهمیدن و درک علل ایجاد کننده آن می تواند کمک کننده باشد. غذاهایی که حاوی مواد پر فیبر هستند در بعضی افراد سبب نفخ شکم میشوند ولی با گذشت نفخ بهبود می یابد اما در بعضی افراد غذا های پر فیبر ممکن است نفخ شکم را تسکین دهد چون فیبر ها آب داخل روده را جذب می کنند و به آهستگی روده را متسع می کنند و همین مسئله باعث میشود از حرکات ناهماهنگ روده که یکی از علل نفخ شکم می باشد، پرهیز شود. استرس و اضطراب می تواند روده را تحریک پذیر نماید. این استرس ممکن است عاملی برای نفخ شکم باشد.

بعضی افراد با مصرف زغال چوب فعال شده یا داروهایی که حاوی سایمتیکون هستند، احساس بهبودی می کنند. پرهیز از غذا های باددار ممکن است کمک کننده باشد. در صورت نفخ شدید به پزشک خود مراجعه نمایید. نفخ شکم می تواند بدلیل بیماری دیگری مانند کرون یا تومورهای روده نیز باشد که البته این بیماریها با علائم دیگری نیز همراه می باشند و لازم است توسط پزشک ویزیت شوید.

صدای غرغرشکم

صدای غرغر شکم یا افزایش صداهای شکم وقتی ایجاد میشود که محتویات مایع و گاز داخل روده، بدلیل انقباضات شدید روده در هم آمیخته میشوند. این حالت ممکن است بدلیل گرسنگی یا بدلیل اضطراب و یا نرس ناگهانی ایجاد شود و در سندرم روده تحریک پذیر شایع می باشد.

صداهای غرغر زیاد از روده، ممکن است در انقباض شدید روده در بعضی بیماریهای روده مانند بیماری کرون یا انسداد روده نیز بوجود می آید در این موارد علائم دیگری نیز وجود خواهند داشت که ویژگیت توسط پزشک را المزامی می نماید.