

## دفع زیاد باد و گاز از مقعد

گاهی یک فرد معتقد است دفع گاز او نسبت به دیگران و یا نسبت به گذشته خودش بیشتر شده است. این اعتقاد زمانی ایجاد میشود که این فرد در یک محل عمومی بطور ناگهانی یک باد صدا دار یا بودار دفع کرده

یک فرد نرمال بسته به نوع تغذیه بطور متوسط روزانه 15 بار در روز از طریق مقعد، باد دفع می کند. غذاهای پر فیبر بیشتر از غذاهای کم فیبر و کم کربوهیدرات، گاز تولید می کنند. اگر شما فکر می کنید، زیاد گاز دفع می کنید، در طی یک روز، دفعات دفع گاز خود را بشمارید (حتی دفع گازهای کوچک و بدون صدا). اگر تعداد دفع گاز کمتر از 40 بار باشد، شما طبیعی هستید و هیچ مشکلی از این نظر ندارید.

با وجود طبیعی بودن تعداد دفع گاز ممکن است شما بخواهید، تعداد دفعات آن کمتر شود. بیشتر باد بوسیله فرآیند طبیعی تخمیر باقیمانده غذایی توسط باکتریها، در کولون، تولید میشود. بر این اساس ممکن است فکر کنید اگر باکتریها نباشند، باد نیز تولید نمیشود و بنابراین تصور می کنید که مصرف آنتی بیوتیکها با از بین بردن باکتریها می تواند کمک کننده باشد. ولی در واقع چنین نیست. اگر چه باکتریها با آنتی بیوتیکها از بین می روند ولی خیلی سریع دوباره تولید میشوند. از سوی دیگر در بیشتر افراد آنتی بیوتیکها خودشان می توانند گاز بیشتری را تولید کنند.

رژیم غذایی پر فیبر موهبتهای متعددی دارد. رژیم پر فیبر موجب اجابت مزاج راحت میشود، از ایجاد کانسر کولون پیشگیری می کند و ممکن است باعث پیشگیری از سکنه مغزی و بیماریهای قلبی شود، ممکن است به کاهش وزن کمک کند و باعث کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر شود. خاصیت بد آن این است که تولید گاز بسیار زیاد می کند. اما باید بدانید حتی با رژیم غذایی پر فیبر هم می توانید تولید گاز را با پرهیز از مصرف تولید کنند ه های عمده گاز روده، کاهش دهید. حبوبات از نظر تولید گاز به بدنامی مشهورند. گفته شده "حبوبات برای قلب خوب هستند ولی هر چه بیشتر از آنها بخورید، باد بیشتری دفع خواهید کرد

کربوهیدراتهایی هستند که المیگوساکارید نامیده میشوند و اینها در روده باریک هضم نمیشوند. اما غذای باکتریها در کولون هستند. کلم، کلم بروکلی، گل کلم، شلغم، پیاز، سیر، تره فرنگی، و بعضی دانه ها مانند رازیانه، آفتابگردان و خشخاش در کولون گاز زیادی تولید می کنند. گاهی زغال چوب فعال شده، مقدار (و بوی) گاز را کاهش می دهد. بعضی افراد که از دیگر جهات سالم هستند، فاقد آنزیم های ضروری جهت هضم لاکتوز یعنی همان قند موجود در شیر گاو هستند. در نتیجه لاکتوز بوسیله باکتریهای کولون تخمیر شده و مقدار زیادی دی اکسید کربن و هیدروژن تولید می کنند. این حالت بیشتر در افرادی که در اطراف حوزه دریای مدیترانه متولد شده اند دیده میشود. اما بطور تک تک در سایر نقاط دنیا نیز دیده میشود. در همان در این افراد کاهش مصرف شیر تا حدی است که علائم کنترل شوند. با بعضی تستهای آزمایشگاهی ممکن است بتوان این بیماری را تشخیص داد.

سوربیتول هم که یک شیرین کننده است و در رژیم های دیابتی بکار می رود و در مرباها و آدامس های بدون شکر وجود دارد، در روده باریک هضم نمیشود و مشابه لاکتوز تولید گاز می کند.

بیماریهای خاص مانند بیماری کرون، بیماری سلیاک و حالت‌های سوء جذب بدلیل هضم نامناسب باعث تولید گاز زیادی میشوند. این بیماری معمولاً با علائمی همچون دردهای شکمی، کاهش وزن، کم خونی و یا اسهال مداوم همراه با مدفوع بد بو و کم رنگ که در توالت پخش میشود، همراه می باشد. این علائم نیاز به بررسی های تکمیلی را الزامی می نماید.

#### باد صدادار

دفع گاز با صدای بلند بدلیل انقباضات قوی دیواره روده که گاز را از طریق مقعد باریک خارج می نماید، ایجاد میشود. در مورد این مسئله کار زیادی نمی توانید بکنید جز آنکه تولید گاز را کاهش دهید.

#### بادبودار

باد بودار عیب شما محسوب نمیشود. این نوع باد بدلیل مواد بودار مانند ایندولها، اسکاتولها و سولفید هیدروژن که بوسیله تخمیر باکتریها در کولون ایجاد میشوند، پدید می آید. سیر و پیاز، بیشتر ادویه ها و بعضی سبزیجات خانواده رازیانه بخصوص ... که در آشپزی هندی بکار می رود، تولید گازهای بودار می کنند. آبجو، شراب سفید و آب میوه ها در بعضی افراد سولفید هیدروژن بودار ایجاد می کنند. بدتر اینکه بعضی از این گازهای بد بو جذب خون شده و از هوای تنفسی نیز خارج میشوند، بنابراین ممکن است از بالا و پایین تولید بوی بد کنند.