

نگران نباشید: نفخ شکم، راه چاره دارد!

نفخ شکم، از جمع شدن گاز در معده و روده ها و گشادگی حفره شکم ناشی می شود. نفخ می تواند به صورت دردناک اذیت کند و یا به همان شکل قدیمی می تواند که ناراحتی به وجود بیاورد. نفخ شکم غالباً با هواخوری و آروغ و افزایش تخمیرات معده و روده ها همراه است. نفخ شکم مبتلایان به سوء هضم تا اندازه ای مربوط به هواخوری است، ولی این هواخوری، خود بر روی زمینه عصبی مخصوصی ایجاد می شود.

علل مهم بروز نفخ شکم:

- تخمیرات زیاد معده و روده ها، یکی از علل بروز نفخ شکم است. ممکن است که نفخ شکم مبتلایان به سوء هاضمه، کم و بیش مربوط به افزایش تخمیرات معده و روده است.
- نوشیدنی هایی که حتی کمترین میزان کربنات را دارند ممکن است باعث نفخ شکم شود.
- سیگار یکی از علل بروز نفخ شکم می باشد.
- سستی عضلات معده و روده ها، چه به طور شدید و ناگهانی بروز کند و چه به طور تدریجی عارض گردد، موجب نفخ شدید شکم می گردد. سستی عضلات دیواره شکم تا اندازه ای در ایجاد نفخ شکم مؤثر است، زیرا در حال عادی دیواره شکم مانع از انبساط بیش از اندازه گازهای معده و روده است، ولی اگر این عضلات به علت آبستنی های مکرر یا راشیتیسیم و غیره سست شود، گازهای دستگاه گوارش، شکم را نفاخ می سازد.
- اگر چه در حدود ۸۰ درصد از نفخ ناشی از معده است، همچنین ممکن است علت آن، کبد باشد. کبد جهت تولید صفرا عمل می کند که به هضم غذاهای چرب کمک می کند . بنابراین در افرادی که صفرا کافی تولید نمی شود و یا کیسه صفرا به درستی کار نمی کند (به

عنوان مثال به علت سنگ های صفراوی)، و همچنین افرادی که دارای بیماری های کبدی مانند هپاتیت، فیروز کبدی یا سیروز هستند ممکن است علائم نفخ معده مشاهده شود.

- در میان علل نفخ معده، این، ممکن است یکی از واضح ترین آنها باشد. یبوست می تواند سبب تجمع مدفوع در روده شده و منجر به درد، تولید گاز، نفخ و سایر عوامل دردناک شود. برخی از دلایل محتمل اینکه ایجاد یبوست، مصرف فیبر خیلی کمتر، مصرف آب کمتر، عدم ورزش و استرس می باشد.

- اختلالات دستگاه گوارش به شما همیشه احساس پر بودن می دهد. غذاهایی که به آرامی در اختیار روده قرار می گیرند، باعث هضم دردناک و احساس باد کردگی می شود.

- یکی دیگر از علل بروز نفخ شکم جذب نشدن گازهای معده و روده است. وجود گاز در شکم که به "باد شکم" معروف است ناشی از تخمیر غذا در روده ها بوده و احساس نفخ و عبور کردن خجالت آور باد از طریق مقعد را به وجود می آورد. هنگامی که هضم انواع نامناسبی از غذا و سوءهاضمه وجود دارد گازی که دفع می شود، بوی بد می دهد.

- برخی از مکمل ها مانند مکمل های آهن باعث ایجاد یبوست و دیگر علائم سوء هاضمه می شود که می تواند نفخ را افزایش دهد.

- خوردن غذاهای هضم دشوار، هضم غذا را آهسته تر می کند، زیرا بدن شما آنزیم کافی برای متابولیسم (سوخت و ساز) آنها ندارد. غذاهای سرشار از نشاسته یا فیبر، غذاهای سرخ شده، غذاهای حاوی ادویه مانند پیاز و سیر، و مشروبات الکلی ممکن است موجب نفخ معده شما شوند.

- برخی از داروها می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند که بر عملکرد دستگاه گوارش اثر بگذارد یا باعث سوء هاضمه شود. در این صورت پزشک می‌تواند داروهای سازگارتر با دستگاه گوارش را جایگزین داروهای قبلی کند.
- بیماری های معده و روده، فلج معده، بیماری های عصبی، بیماری های پرده صفاق، سوء هضم ساده یا بیماری های مهم معده و روده مانند زخم اثنی عشر ممکن است موجب بروز نفخ شکم گردد، به ویژه چنانچه یک زمینه عصبی مخصوصی در کار باشد. این نفخ، ممکن است بسیار خفیف باشد، به طوری که بیمار فقط پس از خوردن غذا احساس بزرگ شدن شکم و سنگینی و ناراحتی کند و یا بسیار شدید باشد، به اندازه ای که بر روی قلب اثر کرده باعث اختلالات آن گردد و تصور رود که بیمار دچار بیماری های قلب است.
- استرس یکی از دلایل اصلی نفخ معده است. هنگامی که شما در وضعیت استرسی یا اضطراب قرار دارید، بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشید، هوای زیادی را می بلعید. استرس مداوم ترشح اسید معده را افزایش می دهد که باعث عوارض گوارشی می شود، مانند زخم معده، نفخ و سوء هاضمه.
- مایعات گاهی اوقات در نزدیکی لگن و ناحیه شکم ذخیره می شوند و موجب افزایش وزن موقت و نفخ می شوند. احتباس مایعات در شکم همچنین به عنوان نشانه ای از مشکلات بهداشتی شدید مانند بیماری های کبدی، عفونت شکمی و گاهی اوقات سرطان شناخته می شود .
- نفخ معده ممکن است به علت مصرف داروهای خاصی باشد که عملکرد طبیعی فیزیولوژیکی دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می دهند، مانند داروهای سوء هاضمه، کم کاری تیروئید، فشار خون بالا و افسردگی.

- عادت هایی مانند سیگار کشیدن ، آدامس ، و نوشیدن از طریق نی ممکن است باعث شود که معده شما با هوا پر شود و منجر به گاز شود.
- بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون، سندرم روده تحریک پذیر باعث ایجاد نفخ شده و برخی بیماری های زنان مانند آندومتریوز و کیست های تخمدان می تواند باعث درد، ورم و احساس نفخ در ناحیه شکم شوند. افراد دارای این علائم باید با پزشک متخصص صحبت کرده و در صورت وجود هر گونه سابقه خانوادگی او را مطلع سازند. آزمایش های تشخیصی گوناگونی برای هر یک از این بیماری ها وجود دارد که می توان از میان آن ها به اشعه ایکس، اولتراسوند، کولونوسکوپی یا آزمایش خون اشاره کرد.
- نفخ شکم، یکی از نشانه های عادی واکنش شدید یا مزمن پرده صفاق است، ولی در بعضی از بیماری های پرده صفاق، انقباض شدید دیواره شکم مانع از بروز نفخ است.
- در بیماران عصبانی، گاهی نفخ فوق العاده ای در شکم پیدا می شود. نفخ شکم بیماران عصبی غالباً همراه آروغ و هواخوری است.
- دی اکسید کربن موجود در نوشابه ها و دیگر نوشیدنی های گازدار باعث تجمع و ایجاد نفخ معده می شوند. شکر و شیرین کننده های مصنوعی موجود در رژیم غذایی نیز می تواند باعث تجمع گاز شود.
- برخی از میوه ها و سبزی هایی که دارای الیاف گیاهی (فیبر) زیادی هستند، ممکن است موجب افزایش تولید گاز در معده و روده گردند. کلم، کلم بروکلی، پیاز، گل کلم، آرد گندم سبوس دار، موز، تربچه، زردآلو و چوب شور ایجاد نفخ می کنند.

- بلع غذا با سرعت زیاد باعث ورود هوا به دستگاه گوارش می‌شود. این امر با نوشیدن از طریق نی نیز اتفاق می‌افتد که منجر به ایجاد گاز و نفخ می‌شود. خوردن یا آشامیدن خیلی سریع، بلعیدن یا با یک جرعه سر کشیدن نوشابه‌های گازدار، بلعیدن عصبی هوا یا کشیدن سیگار می‌تواند منجر به برگشت صدا دار هوا از معده به داخل دهان شود. این را آروغ زدن می‌نامند.
- اگر نسبت به لاکتوز (قند موجود در شیر) حساس هستید، احتمال دارد در صورت مصرف فرآورده‌های لبنی (دوغ، ماست، پنیر) نفخ شکم افزایش یابد.
- اساساً، مسائل مربوط به گوارش معمولاً با اسیدیته نامناسب در معده، عادات غذا خوردن ضعیف، عفونت‌های روده‌ای و معده و ترکیب غذاهای ناسازگار مرتبط هستند. سوء هاضمه یا نفخ معده اغلب منجر به اسید ریفلاکس، اسهال، استفراغ و درد شکمی می‌شود.
- آلرژی‌های غذایی (حساسیت‌های غذایی) دلیل رایجی در نفخ و گاز روده است. مواد غذایی که باعث ایجاد گاز می‌شوند عبارتند از: گلوتن حاوی آنتی بیوتیک‌ها (آلرژی به گلوتن، بیماری سلیاک)، محصولات لبنی (عدم تحمل لاکتوز) و انواع خاصی از کربوهیدرات‌هایی به نام فودمپ (الیگوساکاریدهای قابل تخمیر، دی ساکاریدها، منو ساکاریدها و پلیول‌ها) که انواع کربوهیدرات‌ها و الکل‌های قندی اند (مثل سوربیتول) که بدن به سختی آنها را جذب می‌کند و باعث درد و نفخ می‌شوند.
- با افزایش سن و برخی از اختلالات دستگاه گوارش، بدن به اندازه کافی اسید معده و آنزیم‌ها برای متابولیسم کردن (سخت و ساز کردن) غذاها تولید نمی‌کند که موجب نفخ معده می‌شود. نشان داده شده است که نفخ معده در حدود ۲۳ الی ۹۶ درصد افراد مبتلا به IBS (نوعی اختلال

در عملکرد روده)، 56 درصد افراد مبتلا به یبوست مزمن و 50 درصد بیماران دارای اختلال های سوء هضمی اتفاق می افتد .

- چربی، دیر هضم است و ممکن است گرفتگی روده را تشدید کند و باعث ایجاد نفخ شود.
- سستی شدید معده، بیماری بسیار خطرناکی است که گاهی متعاقب اعمال جراحی شکم پیدا می شود. نفخ ناشی از سستی معده ممکن است به اندازه ای شدید باشد که نفس بیمار را قطع کند.
- لوبیا بدون شک موجب نفخ شکم می شوند، البته هرچه بیشتر پخته شوند، کمتر تولید نفخ می کنند. لوبیا خاصیت نفّاخ بودن خود را هنگامی که در آب قرار می گیرد، از دست می دهد. مطالعات نشان می دهند که خیساندن لوبیا به مدت ۱۲ ساعت قبل از مصرف، تا حدود زیادی در کاهش اثر آن در نفخ شکم مؤثر است. در واقع پختن لوبیا به مدت ۳۰ دقیقه در زودپز، پس از ۱۲ ساعت خیساندن آن در آب، تا ۹۰ درصد از خاصیت نفّاخ بودن آن می کاهد.

علائم بالینی نفخ شکم:

علائم بالینی نفخ شکم عبارتند از: بیمار از بزرگی و احساس سنگینی شکم شکایت دارد؛ نفخ زیاد شکم موجب ناراحتی های گوناگون می گردد و به علت فشاری که به قلب و ریه و عروق بزرگ شکم وارد می کند، باعث تپش قلب و تنگی نفس وغیره می شود. باید دانست که گازهایی که در معده یا روده موجود است سرانجام، یا از راهی دفع می شود و یا به وسیله مخاط دستگاه گوارش جذب می گردد.

توصیه های مهم:

- غذا را خوب بجوید.
- با انتخاب برنامه غذایی و سبک زندگی سالم ، به راحتی نفخ شکم را کاهش می دهید.

- چای های گیاهی بنوشید. نوشیدن چای های گیاهی (مانند چای نعناع تند، نعناع معمولی) و خوردن چای زیره برای نفخ بسیار سودمند است.
- از مصرف غذاهای حاوی پتاسیم غافل نشوید. پتاسیم با کمک به تعادل سطوح سدیم بدن می تواند نفخ را کاهش دهد.
- پرخوری ممنوع! از پرخوری پرهیز کنید و یک برنامه غذایی متنوع و متعادل را دنبال کنید .
- از مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب تا حد ممکن خودداری کنید.
- مصرف نوشیدنی های گازدار و چای و تا آنجا که ممکن است ، از تمام غذاهای حاوی هوا را محدود کنید .
- از مصرف برخی ترکیبات غذایی که ممکن است تخمیر روده را افزایش دهند و سپس تورم ایجاد کنند ، مانند "گوشت + پنیر" ، "لوییا + تخم مرغ" خودداری کنید .
- در صورت امکان، مقدار زیادی سبزیجات به وعده های غذایی با پروتئین بالا اضافه کنید .
- برای محدود کردن تخمیر ، توصیه می شود میوه های بسیار شیرین مانند انگور یا موز را در بین وعده های غذایی بخورید (شاید به تنهایی در هنگام گرسنگی) .
- به خاطر عدم مصرف کامل سبزیجات ، بهتر است قبل از مصرف آنها اجازه دهید مدت زیادی خیس بخورند تا تخمیر آنها در روده محدود شود.
- از مصرف خوسرانه هر نوع دارو خودداری نمایید!
- مقدار مصرف الیاف گیاهی را کاهش دهید. اگر به منظور حفظ سلامتی دستگاه گوارش از الیاف گیاهی (فیبر) استفاده می کنید، مقدار آن را به کمترین حد ممکن کاهش دهید، تا روده ها به هضم این مقدار الیاف عادت کنند. با این کار می توان مانع از افزایش تولید گاز در شکم شد.

- اگر نفخ شکم شما را دچار ناراحتی جدی کرده است ، یا اگر فکر می کنید یک مسئله پزشکی زمینه ای وجود دارد ، به پزشک مراجعه کنید
- به دنبال درمان یبوست خود باشید.
- قبل از غذا بنوشید .اگر همراه وعده های غذایی خود مایعات بنوشید ، اسیدهای معده خود را از دست می دهید و همچنین نمی توانید غذا را تجزیه کنید .سعی کنید حدود ۳۰ دقیقه قبل از غذا بنوشید تا به هضم بهتر معده کمک کند.
- از مصرف غذاهای نفاخ خودداری کنید.
- از دانه زنیان کمک بگیرید.دانه زنیان ممکن است به بهبود سیستم گوارش کمک کند. این روش، از کاهش وزن کمک می گیرد تا نفخ معده را کاهش می دهد و سلامتی دستگاه تنفسی را افزایش می دهد. این دانه حاوی ترکیبی به نام تیمول (یک نوع روغن ماساژ) است که برای درمان بسیاری از مشکلات معده مفید است. دانه های زنیان نیز به کاهش اسید در روده کمک می کنند و باعث کاهش تولید گاز می شوند.
- به درمان عفونت ها در بدن تان اهمیت بدهید!گاهی اوقات یک معده باد کرده (نفخ شده) با عفونت همراه است، بنابراین اگر علائم مانند سرخی، درد، تب و یا تورم غدد لنفاوی که اغلب با عفونت شدید همراه است را مشاهده کردید، به پزشک تان مراجعه کنید .
- به سرکه سیب هم کمی توجه نمایید! سرکه سیب به عنوان یکی از مؤثرترین داروهای خانگی برای نفخ معده شناخته شده است. این سرکه شامل اسیدهای استیک، پروتئین، آنزیم ها، آنتی اکسیدان ها، اسیدهای آمینه، فسفر، منیزیم، کلسیم، ویتامین ها و باکتری های مفید برای بدن است. استیک اسید در سرکه سیب ممکن است به درمان کاهش اشتها کمک کند و تأثیر

مثبتی بر حفظ آب بدن داشته باشد. سایر مطالعات همچنین نشان داد که اسید سرکه سیب ممکن است به کاهش وزن کمک کند. این در تسکین دادن علائم باد کردن معده مانند سوزش سر دل و ریفلاکس نیز مؤثر است. این عنصر همچنین در سرعت بخشیدن غذا در روده و بهبود هضم فوق العاده است.

- در پیشگیری از بروز آلرژی های غذایی(حساسیت های غذایی) پیش قدم شوید!
- نعنای یکی دیگر از درمان هایی است که باید برای درمان خانگی نفخ معده امتحان کنید. نعنای دارای بسیاری از مواد فعال مانند کلسیم، ویتامین B و پتاسیم است که می تواند به بهبود سیستم ایمنی کمک کند. عرق نعنای و چای نعنای هر دو به خوبی برای کاهش اسپاسم و نفخ، با آرام کردن ماهیچه های روده به کار می روند.
- سیر بخورید. سیر یک ماده شناخته شده برای درمان سرماخوردگی، سرفه، گلودرد و درد مفاصل است. همچنین در کاهش علائم نفخ معده و شکم به علت محتوای غنی از آلیسین مفید است که ممکن است بدن را به مبارزه در برابر ویروس ها و پاتوژن ها سوق دهد. روغن سیر در کاهش التهاب و کشتن باکتری ها مؤثر است.
- آناناس حاوی برملائین (یک آنزیم هضم کننده منحصر به فرد) است که به تجزیه پروتئین ها کمک می کند و اسید را در معده خنثی می کند. در نتیجه، غذاها به سرعت متابولیزه(سوخت و ساز) شده و خطر ابتلا به نفخ معده را کاهش می دهد.
- غذا را آهسته بخورید. در صورتی که با سرعت لقمه های بزرگ بردارید و خیلی عجولانه قورت دهید، باعث می شود مقدار زیادی هوا بخورید و این هوا باعث اشکال می گردد.

- وضعیت و حالت غذا خوردن در افرادی که با گاز مسئله دارند باید مناسب باشد، از این رو بهتر است سر میز غذاخوری بنشینید و غذا بخورید و هیچ وقت روی شکم نخواستید که غذا بخورید و یا در مبل راحتی فرو نروید که پاها را روی هم بیاندازید و غذا بخورید. در این حالت گاز معده شما راه فراری ندارد، پس وضعیت و حالت شما در فشار و گاز معدی و ناراحتی های آن تأثیر به سزایی دارد.
- کرفس بخورید. کرفس قادر به درمان یا پیشگیری برخی از بیماری ها، از جمله نفخ معده است. این گیاه دارویی برای درمان عفونت های روده ای، پاکسازی بدن و سم زدایی دستگاه گوارش استفاده می شود. ریشه کرفس به دلیل اثر دیورتیک آن باعث رفع کمبودمیزان آب ذخیره شده در بدن می شود.
- مصرف مارچوبه را امتحان نمایید. بر اساس برخی مطالعات، مارچوبه یکی از مفیدترین غذاها برای سلامتی ما است. مارچوبه یک سبزی فوق العاده برای بهبود سلامت گوارشی است. برای درمان نفخ معده، مارچوبه بخار پز شده یا پخته شده را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.
- با یک قاشق چای خوری تخم شنبلیله، ۴-۶ حبه سیر خرد شده و یک لیوان آب، یک دم کرده گیاهی درست کنید. آن را بجوشانید تا دم کرده درست شود و سپس آن را صاف کنید. حبه های نرم شده سیر نیز می توانند همراه با این دم کرده خورده شوند.
- از مکمل ها استفاده کنید. زمانی که ویتامین B کمپلکس، کلسیم و منیزیم می خورند کمتر دچار نفخ می شوند.
- غذاهای بسیار داغ یا بسیار سرد نخورید. همراه با غذاهای بسیار داغ یا بسیار سرد مقداری هوا می بلعید.

- دو حبه سیر له شده را در یک لیوان آب گرم به مدت ۳-۲ دقیقه خیس کنید. یک قاشق پر، عصاره زنجبیل را به آن اضافه کنید و در حالی که هنوز گرم است آن را بنوشید. لرد سیر در لیوان بماند.
- آب لیمو یکی از بهترین داروهای خانگی برای کاهش درد نفخ معده است. لیمو اگر مخلوط با آب گرم شود، در آب دارای ساختار مولکولی است که بسیار شبیه به آنزیم های گوارشی معده، صفرا و بزاق است. لیمو یک ملین ملایم است، در نتیجه، به جبران کاهش مقدار آب بدن کمک می کند آب لیمو را هر روز صبح بخورید تا به طور طبیعی نفخ معده تسکین یابد. اگر می خواهید، عسل را برای طعم بهتر اضافه کنید .
- موز منبع خوبی از فیبر و پتاسیم است که آن را یک راه عالی برای درمان نفخ شکم ناشی از نمک است. این میوه همچنین به کاهش میزان احتباس آب و رفع یبوست کمک می کند. در نتیجه، ناراحتی های ناشی از نفخ را آرام می کند. فقط ۱ الی 2 موز در روز برای بهره وری از مزایای آن بخورید.
- بعد از غذا پیاده روی کنید. ورزش علاوه بر تحریک حرکت محتویات روده، هورمون های تحریک کننده فعالیت روده را نیز آزاد می کند.
- روغن کرچک بخشی از بسیاری از شیوه های طب سنتی در سراسر جهان است. به علت داشتن محتوای بالای اسید چرب غیر اشباع ، اسید ریکینولئیک با عناوین خواص ضد درد، ضد میکروبی و ضد نفخ آن معروف است. روغن کرچک در درمان بسیاری از مسائل پزشکی، از جمله نفخ و یبوست سودمند است.

- زیره خواص دارویی و ضد اسپاسم را از خود نشان داده و این باعث می شود سلول های عضله روده روان را آرام کند. علاوه بر این، یک منبع غنی از فیبر پروتئین و رژیم غذایی است که به بهبود هضم کمک می کند. مطالعات نشان می دهد که دانه های زیره به درمان انواع معضلات معده، از جمله نفخ، درد شکمی، گرفتگی، سوء هاضمه، یبوست، بیماری صبحگاهی، اسهال و زخم معده کمک می کند. قاشق چایخوری از دانه های زیره را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید. اگر می خواهید عسل را اضافه کنید و آن را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت دهید. دم کردن و نوشیدن چای آن سه بار در روز. یا شما می توانید ۱ قاشق چای خوری دانه های زیره را ۴-۵ بار در روز برای تسکین فوری استفاده کنید. به طور کلی، اگر در تعادل استفاده شود، دانه های زیره ایمن می باشند، اما گاهی اوقات عوارض جانبی مانند سوزش سر دل، آسیب های کبدی، اثرات مسکن ها و یا سقط جنین را ایجاد می کند .
- اسانس های روغنی در زمینه درمان اختلالات گوارشی بازخورد بسیار مثبتی به دست آورده اند. روغن نعناع بیابانی، روغن زنجبیل، روغن بابونه و روغن رازیانه بین داروهای خانگی برای نفخ معده بیشتر توصیه می شود.
- روغن بابونه: بابونه ممکن است التهاب روده و تنگی نفس را کاهش دهد. علاوه بر این، گاز را درون روده ریشه کن می کند.
- به طور کلی، آب آلوئه ورا به علت خواص ضد التهابی آن بسیار مفید است که باعث کاهش سوزش در ارتباط با بیماری های روده می شود. علاوه بر این، آلوئه ورا دارای اثرات ملایم خفیفی است که به درمان یبوست و نفخ معده کمک می کند. برخی مطالعات نشان داده اند که نوشیدن آب آلوئه ورا ممکن است سبب درمان نفخ شود. ژل این گیاه می تواند رشد باکتری

های مفید روده را افزایش داده و عفونت را از بین ببرد. شما می توانید پالپ ژل آلوئه ورا را با یک لیوان آب مخلوط کنید و آن را دو بار در روز بخورید. برای طعم دادن به آن، ۱ قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید. آب آلوئه ورا می تواند یک اثر ملین قوی داشته باشد، بنابراین با مقدار کمی شروع می کنند. اگر باردار هستید، استفاده نکنید، زیرا ممکن است باعث انقباض رحم شود.

- یک قاشق چای خوری زردچوبه را همراه با کمی نمک معدنی در یک لیوان آب داغ مخلوط کنید، و در حالی که هنوز گرم است نوشیده شود، بی درنگ تسکین ایجاد می کند.
- استفاده از آب پرتقال تازه فشرده شده ممکن است به افزایش اسیدیتته معده کمک کرده و هضم را بهبود بخشد. علاوه بر این، پرتقال یک منبع غنی از فیبر (ماده مهم برای سلامتی گوارشی) است. با این حال، آب پرتقال باید قبل از خوردن غذا مصرف شود. اما لازم به ذکر است که مصرف آب پرتقال یا هر گونه آب اسیدی دیگر در حین تجربه رفلاکس اسیدی (ترش کردن) می تواند نشانه های التهاب و سوء هاضمه را بدتر کند، بنابراین اگر از سوء هاضمه مزمن رنج می برید، باید با پزشک خود مشورت کنید
- چای سبز، به افزایش تولید ادرار کمک کند، بنابراین برای از بین بردن آب اضافی که بدن انسان نگه داشته می شود، کار ساز است. به نوبه خود، این به درمان نفخ معده که به دلیل عدم دفع آب اتفاق می افتد، کمک می کند. همچنین چای سبز ممکن است کاهش ایجاد گاز و دیگر مسائل مربوط به دستگاه گوارش شود که به طور غیر مستقیم منجر به نفخ می شود را باعث می شود

- فشار روحی تان را کنترل نمایید. نشان داده شده است که هنگامی که شما خسته، غمگین یا عصبی هستید، در معده و شکم احساس سنگینی می کنید. اضطراب و استرس ممکن است بر متابولیسم (سوخت و ساز بدن) شما اثر بگذارد. غم و اندوه و اضطراب ممکن است منجر به تغییرات وضعیت در هضم غذا شود که اغلب این تغییرات منفی است. استرس شدید (فشار روحی شدید) باعث افزایش سطح کورتیزول می شود که ممکن است سطح قند خون را تغییر دهد و هورمون های دیگر را ترشح کند. گاهی اوقات، منجر به یبوست، احساس گرسنگی و تشنگی شدید می شود. علاوه بر این، اضطراب و استرس، به شما اجازه نمی دهد که به دنبال راه درمان باشید، به جای آن باعث تحریک شما برای دستیابی به غذاهای در دسترس شده که اغلب موجب نفخ معده شما می شود. بنابراین، برای درمان نفخ و سایر مسائل مربوط به دستگاه گوارش، ابتدا استرس تان را کاهش دهید.

- عادات غذا خوردن تان را تغییر دهید. غذاهای سرخ شده، غذاهای تند، غذاهای ترش، آب نبات های شیرین، نوشیدنی های گازدار و غذاهای سخت هضم را محدود کنید. از محرک ها (الکل، قهوه و سیگار) استفاده نکنید. خوردن مقدار زیادی سبزیجات سبز، میوه ها، غلات و غذاهای دریایی به منظور فراهم آوردن ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها برای بدن خود به میزان کافی، سیستم گوارش شما را سالم تر نگاه می دارد. هر روز یک صبحانه کامل میل کنید. به آرامی غذا بخورید و غذای تان را به طور کامل بجوید. در حال غذا خوردن کار نکنید. شب ها در خوردن غذا و تنقلات زیاده روی نکنید. خوردن غذا را زمانی که احساس می کنید سیر شده اید، متوقف کنید. بعد از غذا، حداقل ۳۰ دقیقه قبل از پیاده روی یا دراز کشیدن،

استراحت کنید. هر روز در یک زمان خاص غذا بخورید برنامه غذایی فصلی خود را تنظیم کنید. به عنوان مثال، غذاهای سرد را در زمستان نخورید.

- انیسون (بادیان رومی) یکی دیگر از گزینه های خوب در میان داروهای خانگی برای نفخ معده است. این ادویه برای اثرگذاری عضلانی شهرت دارد که به طور قابل ملاحظه ای به آرام بخشیدن گرفتگی ناگهانی معده، کمک می کند. این فعالیت آرامش بخش، می تواند کمک به جلوگیری از درد ناگهانی شود، زیرا باعث می شود که از سفت شدگی معده، استرس زدگی و گرفتگی شکم جلوگیری شود. یک قاشق چای خوری بذر انیسون را در یک فنجان آب گرم برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بگذارید بماند. پس از دم کشیدن چای، وقتی که هنوز گرم است آنرا مصرف کنید. اگر می خواهید عسل را برای طعم خوب دادن اضافه کنید. این محلول ۲ تا ۳ بار در روز بخورید. برای درمان نفخ شکم از پزشک کمک بگیرید. اگر درمان های خانگی موثر نیست به پزشک مراجعه کنید. اگر اقدامات پیشگیرانه شما به نفخ شکم شما کمک نمی کند، قرار ملاقات با پزشک خود را تنظیم کنید. به آنها بگویید که نفخ شکم شما از چه زمانی شروع شده و برای جلوگیری از آن چه کاری انجام داده اید. آنها می توانند علل احتمالی زمینه ای نفخ شکم را تشخیص و درمان کنند، از جمله: بیماری سلیاک (یک بیماری گوارشی وراثتی است که در اثر حساسیت به پروتئینی به نام گلوتن (پروتئینی که در گندم، جو و چاودار وجود دارد)، ایجاد می شود)، بیماری کرون (یکی از انواع بیماری های التهابی روده)، بیماری ریفلاکس معده (ترش کردن معده)، بیماری التهابی روده، عدم تحمل لاکتوز.
- مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید.
- استفاده از آغوز در حین پختن سبزیجات یا حبوبات نفخ آور، مفید است.

- مواد نفخ زا را یادداشت کنید. فهرستی از موادی که برای شما ایجاد نفخ می کنند تهیه کنید تا بتوانید برخی از آنها را کم یا حذف کنید.
- سیگار نکشید. درست مثل جویدن ، هنگام سیگار کشیدن هوا را می مکید. اگر می توانید عادت سیگار کشیدن خود را کاملاً کنار بگذارید . این ،
- ممکن است از گاز اضافی در سیستم گوارش تان که باعث نفخ شکم می شود جلوگیری کند. اگر در کاهش سیگار یا ترک سیگار مشکل دارید با پزشک یا متخصص بهداشت خود صحبت کنید.
- از مصرف شیرین کننده های مصنوعی خودداری کنید سوربیتول و الکل های قندی مربوط به آن ، که در بسیاری از غذاهای بدون قند استفاده می شود می تواند باعث تشدید گاز شود. سوربیتول ، اغلب اولین ماده سازنده هر نوع مارک آدامس بدون قند است که در فروشگاه های مواد غذایی محلی پیدا می شود.
- از جویدن آدامس خودداری کنید . با این میل که پس از غذا یا حتی اگر حوصله ندارید یک تکه آدامس به دهان خود بگذارید ، مبارزه کنید . جویدن آدامس می تواند روده شما را تحریک کرده و باعث ایجاد گاز شود . همچنین ممکن است باعث بلعیدن بیشتر هوای تقویت کننده نفخ شود. با سوربیتول (یک شیرین کننده مصنوعی) که می تواند باعث تجمع گاز در روده شما شود ، از آدامس دور شوید.
- لقمه های غذای تان را به آرامی بجوید . اگر گرسنه هستید یا تندخوار هستید ، از وسوسه تند غذا خوردن، خودداری کنید . هر وعده غذایی را به آرامی بجوید تا هوای زیادی را قورت

ندهید. انجام این کار می تواند به هضم غذا کمک کند و ممکن است تولید گاز را به حداقل برساند.

- سدیم اضافی باعث تجمع آب در بدن می شود که می تواند به تورم و نفخ در شکم و دیگر نقاط بدن مانند دست ها و پاها منجر شود. برای جلوگیری از نفخ مصرف نمک خود را کاهش دهید.
- از غذاهای تقویت کننده گاز خودداری کنید. وعده های غذایی خود را هر روز طوری برنامه ریزی کنید که شامل کربوهیدرات های قابل هضم باشد. از انتخاب غذایی که باعث ایجاد گاز در روده می شود، دور شوید. جایگزین های مناسبی برای غذاهای تقویت کننده گاز زیر پیدا کنید: لوبیا و عدس. سبزیجات صلیبی مانند کلم بروکلی، گل کلم و جوانه بروکسل. سبوس. لبنیات حاوی لاکتوز. میوه هایی مانند سیب و گلابی. سوربیتول (یک جایگزین قند در برخی محصولات بدون قند یافت می شود). آرد گندم کامل، غذاهای ناخواسته چرب، مانند همبرگرهای فست فود یا پیتزا.
- ورزش منظم داشته باشید. فعالیت بدنی می تواند به روده کمک کند تا گاز را دفع کند و منظم بماند. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر قادر به انجام ۳۰ دقیقه نیستید، ۲ جلسه ۱۵ دقیقه ای حرکت بدنی را هدف قرار دهید که می تواند نفخ شکم را نیز کاهش دهد. برای جلوگیری از نفخ شکم، انواع مختلف ورزش را امتحان کنید: در حال دویدن پیاده روی دوچرخه سواری و شنا کردن.
- نوشیدنی های گازدار را محدود کنید. همه دوست دارند در یک روز گرم به نوشابه خنک دسترسی پیدا کنند. تا آنجا که می توانید نوشیدنی های غیر گازدار انتخاب کنید.

- در طول روز وعده های غذایی کمتری داشته باشید. به جای سه وعده غذایی بزرگ ، روزانه شش وعده غذایی کم بخورید. سیستم بدن شما ممکن است وعده های غذایی کمتری را هضم کند و از آنها گاز کمتری تولید کند.
- بسیاری از مردم پس از خوردن یک وعده بزرگ غذایی دچار نفخ می شوند. می توان با خوردن تعداد بیشتر وعده های غذایی ولی در حجم کمتر با حفظ حرکت در سیستم گوارش از این معضل جلوگیری کنید.
- برای جلوگیری از ایجاد نفخ، از نوشیدن از طریق نی ها، خودداری نمایید.
- بهتر است از آزمایش های لازم جهت بررسی علل دیگر بروز نفخ مانند عفونت های انگلی و سوء جذب مواد توسط متخصص داخلی یا فوق تخصص گوارش انجام شود.
- ۲-۳ گرم برگ بو را با پوست نیمی از یک پرتقال در یک لیوان آب، به مدت ۴-۵ دقیقه ملایم بجوشانید. آن را صاف کنید و بنوشید.
- جویدن یک غلاف هل بعد از غذا یا درست کردن یک دم کرده با ۳-۴ غلاف خرد شده هل، کمی زنجبیل خشک و مقداری جوزهندی رنده شده، نفخ و سر و صدای معده را برطرف خواهد کرد.
- کربوهیدرات های قابل هضم بخورید. غذاهای حاوی کربوهیدرات ساده ممکن است هضم آنها برای شما راحت تر باشد. همچنین ممکن است گاز کمتری تولید کنند. هرکدام از کربوهیدرات های ساده زیر را در برنامه غذایی تان بگنجانید. سیب زمینی ها، برنج، موز، انگور و میوه های خانواده مرکبات (پرتقال، لیموترش، لیموشیرین، نارنگی، گریپ فروت)، ماست.

- ورزش منظم به بدن شما کمک می‌کند تا با تنظیم حرکات روده، دفع مدفوع و گاز از روده راحت‌تر شود. همچنین ورزش با دفع سدیم اضافی بدن از طریق تعریق به کاهش تجمع آب اضافی در بدن کمک می‌کند. لازم به ذکر است قبل و بعد از ورزش برای حفظ آب بدن به میزان کافی آب بنوشید چرا که کمبود آب بدن باعث تشدید یبوست می‌شود.
- قرص‌ها و شربت‌های سایمتیکون ضد نفخ بوده و می‌توانند به حرکت هوای اضافی و خروج آنها از دستگاه گوارش کمک کنند. اما لازم است این داروها را بر اساس دستورالعمل‌های موجود روی دارو مصرف کنید.
- آب آشامیدنی راجایگزین نوشابه‌های گازدار نمایید. نوشیدنی‌های گازدار حاوی گازهایی هستند که می‌توانند در معده تجمع یابند. با جایگزینی آب آشامیدنی با این نوع نوشیدنی‌ها، به حل این مشکل و درمان یبوست کمک کنید.
- زنجبیل خاصیت تسکین دردهای شکمی را دارد و همین‌طور توانایی آرام کردن فعالیت‌های روده وقتی از مجرای گوارش گاز خارج می‌شود را دارد، با مقداری زنجبیل و لیمو تازه، چای درست کنید و بنوشید تا نفخ شکم به سرعت کاهش یابد.
- حمام گرم و دوش گرفتن را امتحان نمایید. گرمای حمام می‌تواند به تسکین درد شکمی منجر شود.
- استراحت و تمدد اعصاب به کاهش استرس و بهبود عملکرد دستگاه گوارش و در نتیجه کاهش نفخ کمک می‌کند.
- در برنامه غذایی تان به تدریج مصرف فیبر(الیاف غذایی) را افزایش دهید. خوردن بیشتر فیبر به جلوگیری از یبوست و نفخ کمک می‌کند. میزان توصیه شده روزانه مصرف فیبر برای زنان

۲۵ گرم و برای مردان ۳۸ گرم است؛ در حالی که بیشتر افراد این میزان را مصرف نمی‌کنند. اما لازم به ذکر است که مصرف بیش از حد فیبر خود می‌تواند به افزایش بیشتر گاز و ایجاد نفخ منجر شود. همچنین مصرف روزانه بیشتر از ۷۰ گرم فیبر می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. به هنگام شروع افزایش مصرف فیبر بهتر است این افزایش مصرف را به آرامی شروع کرده و ظرف چند هفته به میزان توصیه شده برسید تا بدن فرصت سازگاری با این تغییر در رژیم غذایی را داشته باشد.

- مصرف گلپر را امتحان نمایید. دمنوش گیاه گلپر، به خلاصی از نفخ کمک می‌کند. برای تهیه دمنوش گلپر، کافی است مانند دم کردن چای عمل کنید. ۲-۳ قاشق گلپر خشک را در قوری ریخته و آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا ۱۰-۱۵ دقیقه روی حرارت بماند و بعد از آن میل کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۳- 8 Easy Ways to Tame Excessive Gas, Beth W. Orenstein, Everyday Health, 2020, (<https://www.everydayhealth.com>)

۴- How to Prevent Flatulence, Jurdy Dugdale, wikihow, 2020, (<https://www.wikihow.com>)

۵- Meteorism: 8 rules to prevent bloating, Giorgini Dr. Martino, 2013, (<http://www.drgiorgini.it>)

۶- Preventing gas and flatulence, Harvard University, 2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com