

تعاني من انتفاخ البطن؟ إليك الحل!



الثلاثاء 3 أكتوبر 2017 11:10 م

يمثل انتفاخ البطن مشكلة مزعجة جدا للشخص، الذين يعانون منه، حيث إنه يسبب له حرجا بالغاً أمام الآخرين. ويرجع الانتفاخ لأسباب عدة، منها تناول أطعمة معينة، مثل البقوليات أو عدم تحمل مواد معينة، مثل سكر الحليب. ويمكن مواجهة الانتفاخ بطرق عدة، مثل تناول شاي الأعشاب والتمارين الرياضية.

وأوضحت داجمار ماينز، المتحدثة باسم الرابطة الألمانية لأطباء الجهاز الهضمي، أنه مع كل قطعة لا يدخل الطعام فقط إلى الجسم، بل أيضاً الهواء، والذي يخرج جزء منه خلال التجشؤ، ويصل الباقي إلى الأمعاء.

وأثناء عملية الهضم تقوم البكتيريا بإفراز الهيدروجين والنيتروجين وثنائي أكسيد الكربون والميثان. وتختلط هذه الغازات مع الهواء وتتحرك في الأمعاء باحثة عن طريقها للخروج على شكل "الريح".

وأضافت ماينز أن الانتفاخات تعد من حيث المبدأ علامة على عمل الأمعاء، مشيرة إلى أن المعدل الطبيعي لخروج هذه الغازات يتراوح من 8 إلى 10 مرات باليوم.

أطعمة نيئة

وأضافت ماينز أن الأطعمة النيئة، مثل الخضروات والفواكه، ومنتجات الألبان تعزز من حدوث انتفاخ البطن، بالإضافة إلى البقوليات والكرنب والخبز الطازج والبصل.

ومن جانبها، قالت أورسولا هيلبرت-موليج، من الرابطة الألمانية لأطباء العلاج الطبيعي، إن الكميات الكبيرة من المشروبات الغازية يمكن أن تتسبب أيضاً في زيادة محتوى الغاز في الأمعاء.

وأحيانا يشعر بعض الناس بأن لديهم انتفاخات مستمرة، ورغبة في إخراجها. ويتعين الذهاب إلى الطبيب إذا زاد عدد مرات الانتفاخات عن 20 مرة باليوم أو عندما تسبب الشعور بالألم.

وقد لا يكون المسؤول عن انتفاخ البطن تكوّن الغازات، وإنما عدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب) أو الفركتوز (سكر الفاكهة). ويوجد اللاكتوز في القشطة واللبن الرائب والآيس كريم، أما الفركتوز فيوجد في الفواكه الطازجة.

ويمكن التحقق من عدم تحمل اللاكتوز بسهولة، وذلك عن طريق الميل المتكرر لتكوين البطن للانتفاخات في غضون ساعة من تناول أحد منتجات الألبان؛ حيث يفتقر جسم المصاب إلى إنزيم اللاكتاز، الذي يعمل على تفكيك سكر اللاكتوز في الأمعاء.

وبدورها، قالت بتينا زاور من هيئة اختبار السلع بالعاصمة الألمانية برلين، إنه يتعين على الأشخاص، الذين يعانون من مثل هذا النوع من الانتفاخات، الحد بشدة من تناول منتجات الألبان، وذلك بعد التأكد من الإصابة عن طريق الفحص الطبي، وهو ما ينطبق على عدم تحمل الفركتوز.

شاي الأعشاب

وإذا كانت هذه الانتفاخات مؤلمة فيمكن تهدئة الجهاز الهضمي عن طريق وضع ضمادة دافئة ورطبة على البطن. وتنصح هيلبرت-موليج بشرب شاي الكراوية مع بذور الشمر وأوراق النعناع وزهور البابونج؛ حيث يتم غلي هذه الأعشاب بنسب متساوية في ربع لتر من الماء.

وتصفيتها بعد 5 أو 10 دقائق، على أن يتم شرب 4 أكواب من هذا الخليط يوميا، حتى يشعر المرء بالتحسن□

وتوصي هيلبرت-موليج أيضا بتناول الطعام بهدوء مع مضغه بشكل جيد؛ حيث إن تناول الطعام بسرعة يتسبب في دخول المزيد من الهواء إلى البطن□

كما أن الحركة تساعد في التخلص من الانتفاخات، لاسيما بالنسبة للأشخاص، الذي يمارسون أعمالا تتطلب الجلوس لفترات طويلة□ وبالإضافة إلى ذلك، تساعد التمارين الخفيفة، التي تستهدف شد واسترخاء عضلات البطن، في التخلص من هذه المشكلة، مثل تمرين ركوب الدراجة في الهواء أثناء الاستلقاء على الظهر□