

Τι είναι το φούσκωμα, πρήξιμο της κοιλιάς; Που οφείλεται ο τυμπανισμός και ποια η κατάλληλη δίαιτα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:Pinterest

Το κοιλιακό φούσκωμα είναι μια αίσθηση διόγκωσης της κοιλιάς. Οφείλεται κυρίως σε διαταραχή της φυσιολογικής κινητικότητας δημιουργώντας αυξημένα αέρια. Ο αέρας στο έντερο είναι ένα μείγμα από διαφορετικά συστατικά που μπορεί να δημιουργούνται από αυξημένη κατάποση αέρα, αυξημένη παραγωγή ή μειωμένη απορρόφηση εξαιτίας απόφραξης. Αυξημένα αέρια δημιουργούν φούσκωμα όπως επίσης άλλα συμπτώματα όπως αυξημένη αποβολή αερίων από τον πρωκτό ή ερυγές.

Εάν η κοιλιά είναι ορατά διογκωμένη σε συνδυασμό με φούσκωμα είναι πιο πιθανό

ότι υπάρχει κάποια οργανική νόσος παρά λειτουργική που δημιουργεί τα συμπτώματα. Το φούσκωμα συσχετίζεται συχνά με κοιλιακό πόνο που μπορεί να ανακουφίζεται με την αποβολή αερίων ή κοπράνων.

Ποιες οι αιτίες του κοιλιακού φουσκώματος;

Το κοιλιακό φούσκωμα μπορεί να είναι εκδήλωση πολλών διαταραχών, οι περισσότερες από τις οποίες δεν είναι σοβαρές και είναι αποτέλεσμα διαταραχής της γαστρεντερικής λειτουργίας. μερικά συχνά αίτια αναφέρονται παρακάτω.

- **Δίαιτα** Το σώμα μας κάνει πολύ καιρό να διασπάσει και να αποβάλλει το λίπος από το σώμα. Πολύ λίπος στη δίαιτα προκαλεί επεισόδια φουσκωμάτων Άλλα τρόφιμα προκαλούν φούσκωμα εξαιτίας αυξημένης παραγωγής αερίων. Αυτά τα τρόφιμα είναι το κουνουπίδι τα λάχανα τα φασόλια και οι ωμές σαλάτες.

- **Σύνδρομο δυσαπορρόφησης** Μια σειρά από διαταραχές υπάρχουν όταν το σώμα δεν μπορεί να διασπάσει και να απορροφήσει μερικά συστατικά των τροφών. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα συστατικά που παραμένουν παραπάνω παράγουν αέρια εξαιτίας μερικών χημικών αντιδράσεων ή εξαιτίας των καλών μικροβίων στο παχύ που προσπαθούν σκληρά για τη διάσπαση αυτών των συστατικών. Μη ανοχή στη λακτόζη , κοιλιοκάκη και άλλες δυσανεξίες σε τρόφιμα είναι παραδείγματα διαταραχών που προκαλούν συμπτώματα με αυτούς τους μηχανισμούς.

- **Κατάποση αέρα** Εάν καταπίνεται μεγάλες ποσότητες αέρα το έντερο σας έχει πρόβλημα απορρόφησης ή αποβολής του από το σώμα σας αρκετά γρήγορα. Αυτό σημαίνει ότι μένει στο σώμα σας και δημιουργεί τι αίσθημα του φουσκωμάτων . Άγχος ή νευρικότητα, γρήγορο φαγητό, αναψυκτικά, κατάποση με καλαμάκι ή μάσημα μαστίχας προκαλούν αυξημένη κατάποση αέρα.

- **Ευερέθιστο έντερο** Είναι μια συνηθισμένη διαταραχή που οι ασθενείς έχουν επεισόδια εναλλαγής δυσκοιλιότητας και διάρροιας. Κοιλιακό φούσκωμα είναι ένα από τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της διάγνωσης.

- **Μερική απόφραξη εντέρου** Μια απόφραξη σε κάποιο σημείο του εντέρου εμποδίζει τη μεταφορά τροφής και μπορεί να οδηγήσει σε φούσκωμα

- **Δυσκοιλιότητα** Χαρακτηρίζεται με μείωση της συχνότητας των κενώσεων και μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα

- **Έμμηνη ρύση** Το φούσκωμα είναι συχνό σε γυναίκες στην περίοδο της έμμηνης ρύσης ή είναι μέρος του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου.

- **Άλλα αίτια Πολύ σπάνια,** το φούσκωμα σας μπορεί να οφείλεται σε πολύ πιο σοβαρή νόσο έτσι είναι αναγκαίο να μιλήσετε τα συμπτώματα σας με το γιατρό σας. Οι παρακάτω καταστάσεις είναι λιγότερο συχνές αλλά δεν μπορεί να αγνοούνται:

- **Ασκίτης:** Μερικές φορές μπορεί να αισθάνεστε φουσκωμένος εξαιτίας συλλογής υγρού μέσα στην κοιλιά που ονομάζεται ασκίτης. Αυτό είναι αποτέλεσμα ηπατικής νόσου.

- **Όγκοι:** Πολύ σπάνια μπορεί να αισθάνεστε φουσκωμένα εξαιτίας ενός όγκου στην κοιλιάς όπως παγκρέατος ήπατος , ωοθηκών η αλλού. Η παρουσία μάζας η διόγκωσης πρέπει να σας τραβήξει την προσοχή για την πιθανότητα όγκου η καρκίνου

- **Λοίμωξη:**Μερικές παρασιτικές λοιμώξεις προκαλούν ανώμαλες διατάσεις του παχέος) μεγάκολο που σχετίζεται με την αίσθηση του φουσκώματος.

Έλεγχος της κοιλιακής διάτασης.

Εάν έχετε κοιλιακή διάταση είναι σημαντικό να σας δει γιατρός για να αποκλείσει ότι δε υπάρχει κάτι σοβαρό. Ειδικότερα εάν υπάρχει διάρροια, δυσκοιλιότητα, απώλεια βάρους η αιμορραγία από οπουδήποτε στο πεπτικό, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα ότι κάτι σοβαρό, παρά λειτουργικό πρόβλημα υπάρχει.

Ποιες τροφές προκαλούν αέρια;

Πολλές τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες μπορεί να προκαλέσουν αέρια. Τα λιπαρά και οι πρωτεΐνες προκαλούν λίγα αέρια.

Ενδεικτικές τροφές που μπορεί να προκαλέσουν αέρια:

- φασόλια
- λαχανικά, όπως το μπρόκολο, το λάχανο, το λαχανάκι Βρυξελλών, τα κρεμμύδια, οι αγκινάρες και τα σπαράγγια
- τα φρούτα, όπως τα αχλάδια, τα μήλα και τα ροδάκινα
- τα ολικής αλέσεως, όπως το σιτάρι ολικής αλέσεως και το πίτουρο
- τα ηδύποτα και τα φρουτοποτά
- το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το τυρί και το παγωτό, και οι συσκευασμένες τροφές που περιέχουν λακτόζη, όπως είναι το ψωμί, τα δημητριακά, και το dressing της σαλάτας
- οι τροφές που περιέχουν σορβιτόλη, όπως είναι οι διατητηκές τροφές και τα άνευ ζάχαρης γλυκά και τσίχλες

Διατροφή

Οι γιατροί μπορεί να συστήσουν στους ασθενείς να καταναλώνουν λιγότερες τροφές που προκαλούν αέρια. Αυτό, όμως, για κάποιους ανθρώπους μπορεί να σημαίνει τον αποκλεισμό υγιεινών τροφών, όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής αλέσεως και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι γιατροί μπορεί επίσης να συστήσουν τη μείωση των υψηλών σε λιπαρά τροφών για να μειωθεί το φούσκωμα και η δυσφορία. Αυτό βοηθάει το στομάχι να αδειάσει πιο γρήγορα, επιτρέποντας στα αέρια να κινηθούν στο λεπτό έντερο. Δυστυχώς, η ποσότητα των αερίων που προκαλείται από συγκεκριμένες τροφές ποικίλει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Οι αποτελεσματικές διατροφικές αλλαγές εξαρτώνται από τη μάθηση που προκύπτει μέσω της δοκιμής και του λάθους, προκειμένου να διαπιστώσει

κάποιος πόση ποσότητα δυσανεκτικής τροφής μπορεί να καταναλώσει χωρίς να έχει πρόβλημα.

Τι μπορείς να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις:

- Κατανάλωσε πολλά υγρά και πιο συγκεκριμένα αρκετό νερό. Όσο αφυδατωμένος είναι ένας οργανισμός, τόσο περισσότερη κατακράτηση παρατηρείται και άρα το φούσκωμα είναι αναπόφευκτο.
- Αποφεύγεις τη κατανάλωση ανθρακούχων ποτών. Παγιδεύουν αέρα στο στομάχι.
- Τροφές, ενισχυμένες σε προβιοτικά, τα προβιοτικά (βακτήρια) συμβάλλουν στη διάσπαση των σακχάρων και των πρωτεϊνών, ενώ παράλληλα διευκολύνουν την πέψη. Μείωση κατανάλωσης άλατος
- Τροφές ενισχυμένες σε κάλιο, όπως ντομάτα, αγγούρι, μπανάνα κλπ. Συμβάλλουν στην διατήρηση της ισορροπίας των υγρών και κατά συνέπεια στην αποφυγή της κατακράτησης.
- **Τζίντζερ, μάραθος, μαϊντανός, βοηθούν στην καταπολέμηση του πρηξίματος και συμβάλλουν στη καλύτερη πέψη.**

Ακόμη, προτείνεται:

- η μείωση των μεγάλων και υπερβολικά λιπαρών γευμάτων,
- η διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους,
- η μείωση της κατανάλωσης αεριούχων ποτών και αλκοόλ,
- η συστηματική χρήση τροφίμων με προβιοτικά (ειδικούς ζωντανούς μικροοργανισμούς, αντίστοιχους με αυτούς που αποτελούν την εντερική χλωρίδα). Αποκαθιστούν την ισορροπία της εντερικής χλωρίδας και μειώνουν τον μετεωρισμό,
- το αργό μάσημα της τροφής με κλειστό στόμα, το μην μάσημα τσίχλας και η αποφυγή του ύπνου μετά από το γεύμα,
- η πόση αφεψημάτων με γλυκάνισο ή φασκόμηλο μετά από το γεύμα.
- ο περιορισμός της κατανάλωσης γαλακτοκομικών, σόγιας, καλαμποκιού, αγγουριού, πιπεριάς, ραπανακιών, ρεβιθιών, φακής, μήλων
- η αποφυγή βρώσης μπρόκολου, κουνουπιδιού, λάχανου Βρυξελλών, λάχανου γενικώς, ωμών κρεμμυδιών, φασολιών, μπιζελιών.

του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., medlabnews.gr

Πηγή: medlabgr.blogspot.com