



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية (215)

# انتفاخ البطن



تأليف

د. قاسم طه الساره

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية  
2025م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت  
سلسلة الثقافة الصحية

# انتفاخ البطن

**تأليف**

د. قاسم طه الساره

**مراجعة**

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

الطبعة العربية الأولى 2025م

ردمك: 978-9921-859-07-2

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أي مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610/1 فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)



بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





## المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.



# المحتويات

ج	المقدمة:	.....
هـ	المؤلف في سطور:	.....
1	الفصل الأول: مقدمة عامة عن انتفاخ البطن	.....
13	الفصل الثاني: أسباب انتفاخ البطن	.....
25	الفصل الثالث: تشخيص انتفاخ البطن	.....
31	الفصل الرابع: معالجة انتفاخ البطن	.....
37	الفصل الخامس: إرشادات عملية للوقاية من انتفاخ البطن وتخفيفه	.....
43	المراجع	.....



# المقدمة

يُعد انتفاخ البطن أمراً شائعاً لدى البالغين والأطفال، وهو نتيجة طبيعية لتناول الطعام، ويتم التخلص من الغازات عادة عبر الفم (التجشؤ)، أو فتحة الشرج (الريح)، إلا أن تراكم الغازات في البطن يمكن أن يسبب الألم، والإحراج، ويحدث هذا الانتفاخ؛ نتيجة ابتلاع الهواء في أثناء الأكل والشرب، وتبدأ المشكلة عندما تصل بعض هذه الغازات إلى الأمعاء الغليظة، حيث تبدأ بالتجول في البطن، وتسبب ضغطاً وانتفاخات مزعجة .

يتم تشخيص انتفاخ البطن وتحديد السبب المؤدي إلى ذلك من خلال بعض الإجراءات منها : ملاحظة العلامات الظاهرة على المريض، وسؤاله عن الأعراض التي يعانيتها، والأدوية التي يتناولها، والفحص السريري للبطن، والفحص بجهاز الموجات فوق الصوتية؛ وذلك للتأكد من سلامة المريض من الالتهابات المعوية ، ويمكن علاج انتفاخ البطن من خلال اتباع تدابير عدة منها: تجنب الإفراط في تناول الطعام المحتوي على كمية عالية من الدهون، والمشروبات التي تسبب تكوّن الغازات مثل: المشروبات الغازية، والتقليل من مستويات التوتر والقلق، وممارسة الرياضة بشكل منتظم .

يحتوي الكتاب على خمسة فصول، تناول الفصل الأول مقدمة عامة عن انتفاخ البطن، واستعرض الفصل الثاني أسباب انتفاخ البطن، وشرح الفصل الثالث طرق تشخيص انتفاخ البطن، وتحدث الفصل الرابع عن طرق معالجة انتفاخ البطن، وأختتم الكتاب بالفصل الخامس متناولاً إرشادات عملية للوقاية من انتفاخ البطن وتخفيفه.

نأمل أن يستفيد مما تضمنته فصول هذا الكتاب المتخصصون وغير المتخصصين، وأن يكون إضافة ثري المكتبة الطبية العربية .

والله ولي التوفيق،،

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



# المؤلف في سطور

## • د. قاسم طه الساره

- سوري الجنسية - مواليد دمشق - الجمهورية العربية السورية - عام 1951م.  
- حاصل على:
- درجة الدكتوراة - جامعة دمشق - عام 1976م، وشهادة الدراسات العليا في الطب الباطني - جامعة دمشق - عام 1979م.
- شهادة الإجازة في اللغة العربية وآدابها - جامعة حلب - عام 1996م.
- عمل مستشاراً إقليمياً للمعلومات الطبية والصحية في المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، وكذلك في البرنامج العربي العالمي لمنظمة الصحة العالمية، وفي وحدة المصطلحات بالفترة من (1997- 2017 م).
- عمل مستشاراً في موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز العربية للمحتوى الصحي على شبكة الإنترنت.
- أُنتخب عضواً مراسلاً لمجمع اللغة العربية بدمشق في الفترة من (2010- 2015م).
- أُنتخب خبيراً بلجنة المصطلحات الطبية في مجمع اللغة العربية بالقاهرة عام 2016م.
- عمل مستشاراً في هيئة تحرير معجم موسبي للطب والتمريض والمهن الصحية - الطبعة السابعة عشرة باللغة الإنجليزية - عام 2017م.
- أصدر عدداً من الكتب، ونشر عدة مقالات في مجال الطب والتعريب.



# الفصل الأول

## مقدمة عامة عن انتفاخ البطن

يُعد تناول الطعام من أكثر الأنشطة اليومية ارتباطاً بالمتعة والراحة النفسية، فهو لا يُشبع الجوع فحسب، بل يمنح الإنسان لحظات من الاسترخاء النفسي، والاجتماعي، والانفصال المؤقت عن ضغوط الحياة ومشاغليها.

غير أن هذه التجربة الممتعة قد تتحول في بعض الأحيان إلى مصدر للانزعاج عندما يعاني الفرد انتفاخاً في البطن، أو شعوراً بالامتلاء المزعج بعد الأكل.

يعاني عدد كبير من الناس هذه المشكلة بشكل متكرر؛ إذ تشير الدراسات إلى أن كثيراً من البالغين يواجهون نوبات من الانتفاخ المزعج على فترات متباعدة، بينما تكون هذه النوبات شبه يومية لدى آخرين، ورغم أن معظم الحالات تكون بسيطة وعابرة، فإنها قد تسبب قلقاً أو تؤثر في جودة الحياة، خاصة إذا رافقها ألم، أو اضطراب في عملية الهضم على جميع مستوياتها.

انتفاخ البطن في جوهره ظاهرة فيزيولوجية طبيعية ناتجة عن تراكم الغازات في السبيل الهضمي، إلا أن هذا التراكم إذا تجاوز الحد المعتاد أو نتج عن اضطراب في حركة الأمعاء أو هضم بعض المركبات الغذائية فقد يتحول إلى عرض مرضي يحتاج إلى فحص، وتقييم طبي.

إن فهم طبيعة الغازات الهضمية ومصادرها، والتمييز بين الانتفاخ الطبيعي والمرضي، يعد خطوة أساسية في التعامل الصحيح مع مشكلة انتفاخ البطن، سواء من خلال تعديل السلوك الغذائي، أو معالجة الأسباب العضوية الكامنة.

قد يحدث انتفاخ في البطن بعد تناول الطعام؛ نتيجة لعدة عوامل تتعلق بعملية الهضم، مثل: المضغ السريع الذي يؤدي إلى ابتلاع كمية كبيرة من الهواء؛ مما يزيد من تراكم الغازات في المعدة، والأمعاء، أو تناول الأطعمة أو المشروبات الغازية التي

تنتج غازات في أثناء تحللها، إضافة إلى ذلك قد يؤدي عدم هضم بعض السكريات والنشويات بشكل كامل في الأمعاء الدقيقة إلى زيادة إنتاج الغازات عند وصولها إلى القولون؛ مما يظهر على شكل انتفاخ وامتلاء في البطن.

## تشريح الجهاز الهضمي وعلاقته بتكوّن الغازات

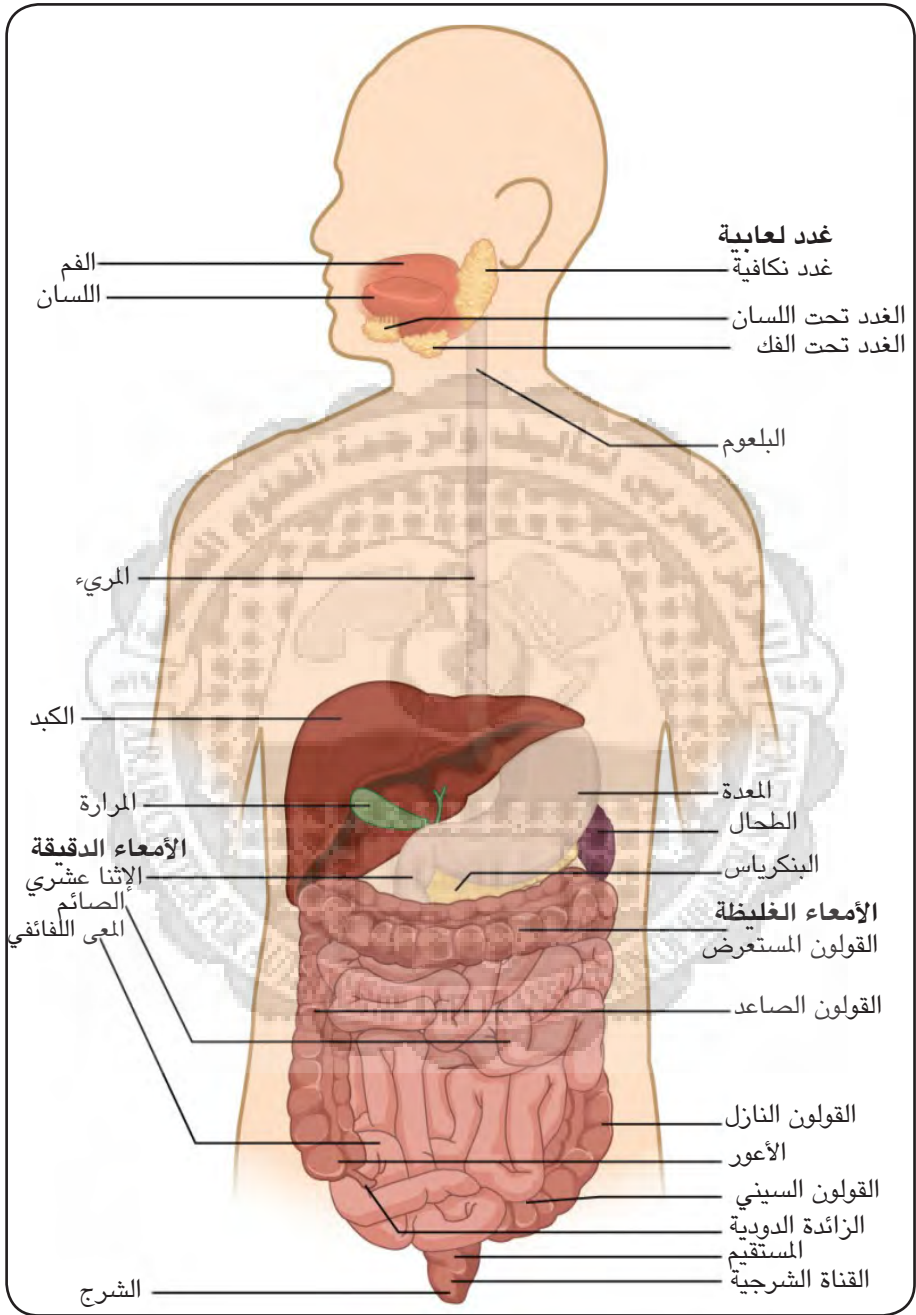
مما يُتفق عليه في الطب الوقائي أن فهم المشكلة والتعرف على أسبابها هو المدخل الصحيح الذي يقود إلى التخلص منها بأفضل الوسائل، وعند الحديث عن الشكوى من الغازات وتراكمها في البطن يجب التعرف على البنية التشريحية لأجزاء الجهاز الهضمي، وهي: الفم، المريء، المعدة، والإثناعشري، والبنكرياس، والكبد، والمرارة، والأمعاء الدقيقة، والأمعاء الغليظة أو القولون، والمستقيم، والشرح.

يبدأ الجهاز الهضمي من الفم الذي يحتوي على الأسنان واللسان، وفيه يتم مضغ الطعام وخلطه باللعاب؛ لتكوين "البلعة الغذائية"، ثم تنتقل عبر البلعوم والمريء إلى المعدة، وفي المعدة تُفرز الأحماض والإنزيمات الهاضمة لتفكيك الطعام وتحليله للمساعدة على هضمه، وتتكون كمية من الغازات؛ نتيجة ابتلاع الهواء في أثناء الأكل، وتحليل بعض المكونات الغذائية، ويتجمع جزء من هذه الغازات في قاع المعدة.

ينتقل الطعام المهضوم جزئياً إلى الأمعاء الدقيقة، حيث تُستكمل عملية الهضم بفضل إفرازات الكبد، والمرارة، والبنكرياس، وفي هذه المرحلة ينتج قدر محدود من الغازات؛ نتيجة تفاعل الإنزيمات مع السكريات، والدهون، وغالباً لا يسبب إزعاجاً.

أما في الأمعاء الغليظة (القولون) فيحدث القسم الأكبر من تكوّن الغازات فيها؛ إذ تعمل البكتيريا المعوية النافعة على تحليل بقايا الطعام غير المهضوم، خصوصاً الألياف والنشويات المعقدة منتجةً غازات مثل: الهيدروجين، وثاني أكسيد الكربون، والميثان، وتتجمع هذه الغازات داخل القولون والمستقيم قبل طرحها خارج الجسم عبر الشرج، وقد تؤدي إلى الانتفاخ، والشعور بالامتلاء.

إن التوازن بين إنتاج الغازات وطرحها يعتمد على سلامة حركة الأمعاء والجهاز الهضمي ككل، وطبيعة الغذاء المتناول، وعند اضطراب هذا التوازن سواء بسبب بطء حركة القولون، أو زيادة التخمر البكتيري تظهر مشكلة انتفاخ البطن المزعجة.



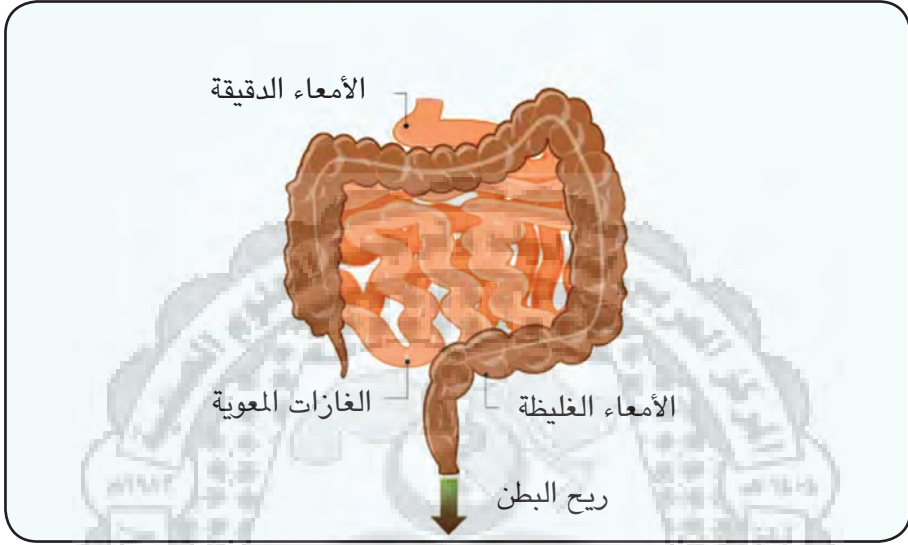
صورة توضح تركيب الجهاز الهضمي.

## مصادر الغازات في الجهاز الهضمي

تنشأ الغازات من ثلاثة مصادر، وهي:

- ابتلاع الهواء: يبتلع الإنسان كميات صغيرة من الهواء في أثناء الأكل أو الشرب والتي تزداد في الحالات الآتية:
  - تناول الطعام بسرعة.
  - التحدث في أثناء الأكل.
  - مضغ العلكة لفترات طويلة.
  - شرب المشروبات الغازية.
  - حالات القلق أو التوتر.
- ويُطرح معظم هذا الهواء عن طريق الفم على شكل تجشؤ إلا أن جزءاً منه قد يمر إلى المعدة والأمعاء مسبباً الإحساس بالانتفاخ.
- التفاعلات الكيميائية في المعدة والأمعاء: تؤدي بعض العمليات الحيوية داخل الجهاز الهضمي إلى إنتاج كمية من الغازات منها:
  - تفاعل الحمض المعدي (HCL) مع البيكربونات، وينتج عنه غاز ثاني أكسيد الكربون (CO<sub>2</sub>).
  - تحليل بعض مكونات الطعام كالبروتينات والدهون بفعل الإنزيمات الهاضمة.
  - كما في منتجات الألبان ومشتقاته - هذه الغازات تُمتص جزئياً في الأمعاء، ويُطرح الباقي عن طريق الشرج.
- التخمر البكتيري في القولون: يحتوي القولون على عدد هائل من البكتيريا النافعة (الميكروبيوم المعوي) التي تقوم بتخمير بقايا الطعام غير المهضومة، وخاصة الكربوهيدرات المعقدة مثل:
  - الألياف النباتية من مثل: الخضراوات الورقية.
  - بعض السكريات (اللاكتوز، والفركتوز).

ينتج عن هذه العملية غازات متعددة مثل: الهيدروجين، والميثان، وثاني أكسيد الكربون، وهي المكونات الرئيسية للغازات المعوية، وهي ضرورية لحياة البكتيريا النافعة داخل المعدة، وحفظ توازن البيئة المعوية، إلا أن زيادتها تؤدي إلى شعور بالانتفاخ، أو تمدد البطن.



صورة توضيحية لعملية انتفاخ البطن.

## آلية تكوّن الغازات في الجهاز الهضمي

تُعدّ الغازات جزءاً طبيعياً من عملية الهضم، حيث يبدأ ظهورها في المعدة والأمعاء منذ ساعات الطفولة الأولى بمجرد مَصّ الوليد حلمة ثدي الأم، أو الحلمة المطاطية لزجاجة الإرضاع للحليب الصناعي، ثم عند ابتلاع الطعام، أو شرب السوائل، أو التحدث.

وينتج الجهاز الهضمي في الحالة الطبيعي نحو نصف لتر، وقد تصل إلى لترين من الغازات يومياً، تُطرح تدريجياً عن طريق الفم على شكل تجشؤ، أو عن طريق الشرج، وغالباً من دون أن يشعر بها الإنسان.

وقد تزيد الغازات لدى السيدات اللاتي تضعف عضلات البطن لديهن؛ بسبب الحمل المتكرر، كما تتكون كمية كبيرة من الغازات لدى المصابين بإفراز كمية كبيرة من الحمض المعدي.

إن وجود كمية قليلة من الغازات في داخل الجهاز الهضمي سواءً في المعدة، أو في الأمعاء الدقيقة، أو في الأمعاء الغليظة، أمر طبيعي، فبعض تلك الغازات يأتي من ابتلاع كمية من الهواء في أثناء تناول الطعام، أو التنفس والكلام، وبعضها الآخر ينطلق من التغيرات التي تطرأ على الطعام في أثناء هضمه داخل المعدة، أو داخل الأمعاء، مثل: عملية تخمره أو تفككه، إذا طالت فترة بقاءه في الأمعاء. ويُخرج الإنسان الطبيعي تلك الغازات عبر الفم فيُطلق على ذلك: التَجَشُّؤُ، أو عبر الشرج.

## كيفية تخلص الجسم من الغازات

يتعامل الجسم مع غازات البطن عبر ثلاث آليات رئيسية، وهي:

- التجشؤ (Eructation): إخراج الهواء من المعدة عبر الفم.
- الامتصاص الدموي: حيث تنتقل الغازات إلى مجرى الدم، وتُطرح مع الزفير عبر الرئتين.
- الإخراج الشرجي (Flatulence): وهو الطريقة الأكثر شيوعاً؛ إذ تُطرح الغازات من القولون، والمستقيم.

يُعتبر عدد مرات إخراج الغازات يومياً من (10-20) مرة طبيعياً لدى البالغين الأصحاء، ولا يدل على أي خلل وظيفي ما لم ترافقه أعراض أخرى مثل: الألم، أو التشنج، أو تغير عادات الإخراج.

على الرغم من أن الحالات التي تترافق فيها زيادة الغازات في البطن مع أمراض خطيرة هي حالات نادرة، فإن الأطباء يحرصون على التأكد من استبعاد تلك الأمراض النادرة التي يزيد فيها إطلاق الغازات بالدراسة الدقيقة للحالات، وإجراء الاختبارات والتصوير الشعاعي؛ إذ قد تكون الشكوى من انتفاخ البطن إيذاناً بالإصابة بمرض دفين وخطير مثل: أورام الجهاز الهضمي، أو تكون علامة على نقص في الإنزيمات الهاضمة للسكريات، مثل: إنزيم اللاكتاز، وقد تخفي وراءها الحساسية لمادة الجلوتين التي توجد في القمح، وقد يزيد انتفاخ البطن في سياق العدوى من البكتيريا التي تؤدي زيادة تكاثرها إلى اختلال عملية الهضم.

في بعض الحالات قد يؤدي زيادة الغازات في المعدة والأمعاء إلى القلق والخوف؛ لالتباس الأعراض التي ترافقها مع أمراض خطيرة في أعضاء أخرى خارج البطن بعيدة عن المعدة والأمعاء؛ إذ يمكن أن ينعكس ألم انحباس الغازات ويرتد إلى الصدر أو الكتف فيشبه الألم الذي يسببه تضيق الشريان التاجي الذي يوصل الدم إلى العضلة القلبية، وإذا تراكمت الغازات في القولون المستعرض الذي يخفي وراءه المعدة وغدة البنكرياس، فإن الألم ينتشر في أسفل الصدر، وأعلى البطن، ويكون شديداً، ويشبه الألم الذي يسببه التهاب أو انثقاب المعدة، أو التهاب غدة البنكرياس، ولذلك أطلق الأطباء القدامى على تراكم الغازات في المعدة والأمعاء لقب المقلد الأكبر للأمراض، ولهذا السبب يتواصى الأطباء فيما بينهم بأن يتأكدوا من سلامة القلب، والكبد، والمرارة، والمعدة، والبنكرياس قبل أن ينسبوا شكوى المريض إلى تراكم الغازات فقط.



قد تسبب الغازات انتقال  
الألم إلى أعلى البطن  
فتلتبس مع التهاب  
البنكرياس.

قد تسبب الغازات  
انتقال الألم إلى الكتف  
اليمنى فتلتبس مع  
التهاب المرارة.

قد تسبب الغازات انتقال الألم  
إلى الكتف اليسرى فتلتبس مع  
أعراض قلبية.

## انتفاخ البطن عند الرُّضْع

يُعد انتفاخ البطن من أكثر المشكلات الهضمية شيوعاً خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل؛ إذ يعاني منه ما يقارب (30-40%) من الرضع بدرجات متفاوتة، ويُعتبر تراكم الغازات في بطن الأطفال الرُّضْع من أهم أسباب البكاء، والتهيج، وصعوبة النوم لديهم؛ مما يسبب قلقاً ملحوظاً للوالدين، ويدفع أمهاتهم لعرضهم على الطبيب

للإطمئنان على صحة أطفالهنّ، وسبب انتفاخ البطن عند الطفل الرضيع غالباً ما يكون وظيفياً، وهو:

1. ابتلاع الهواء في أثناء الرضاعة وخاصة الرضاعة الصناعية، أو اللّهائية، وتكاد أعراض الغازات لدى الرضع والأطفال تقتصر على البكاء، وقد يرافقها ثني الطفل لقدميه لتقتربا نحو البطن، وقد تبدو البطن منتفخة مع صدور أصوات غازات واضحة.

2. الأطعمة التي تتناولها الأم المرضع، والتي تمرّ إلى الرضيع من خلال اللبن، ومن هذه الأطعمة: الملفوف (الكرنب)، والقرنبيط (الزهرة البيضاء)، والثوم، والبصل، ومنتجات الألبان، والقهوة، والتوابل، وفي غالب الأحيان لا يحتاج الطفل إلى معالجات دوائية.

### أهم النصائح لتخفيف انتفاخ البطن عند الرُّضِع

- تنظيم مواعيد الرضاعة حسب مشورة الطبيب.

- في أثناء الرضاعة الطبيعية: يجب إبقاء رأس الطفل أعلى قليلاً من مستوى معدته في أثناء الرضاعة؛ لمساعدة الحليب على الوصول إلى معدة الطفل، وتقليل دخول الهواء الموجود بداخل المعدة إلى أعلى، وإخراجه بالتجشؤ.



يجب أن يكون رأس الرضيع أعلى من معدته، والحلمة ممتلئة بالحليب، وليس فيها فقاعة هواء في أثناء الرضاعة من الزجاج.



يجب أن يكون رأس الرضيع أعلى من معدته في أثناء الرضاعة الطبيعية.

- في أثناء الرضاعة الصناعية: يجب رفع زجاجة الحليب لأعلى، والتأكد من امتلاء الحلمة البلاستيكية بالحليب؛ لتجنب تجمُّع فقاعات الهواء فيها، وإبقاء رأس الطفل أعلى قليلاً من مستوى معدته لتقليل دخول الهواء.

- بعد الرضاعة: تسهيل خروج الغازات من بطن الطفل إما عبر الفم بالتجشؤ (التكريع)، وإما بوضع الطفل بوضعية تلائم ذلك، من مثل: وضع الطفل على الأرض وبطنه إلى أسفل، أو حمله وبطنه إلى أسفل، والمشي به لمساعدته على إخراج الغازات من معدته بسهولة.

- تدليك بطن الطفل وحمله على الكتف، ووجهه إلى الأسفل مع التربيت على ظهره؛ لتسهيل إخراج الهواء المتراكم في معدته عن طريق الفم بالتجشؤ، وتكرار ذلك بعد كل رضعة، ويفيد ذلك أيضاً في تنظيم إخراج الطفل للفضلات (البرازية).

- إعطاء الطفل شراباً دافئاً من الأعشاب الطبيعية من مثل: مغلي الينسون، أو الكراوية، أو النعناع، أو البابونج (الكاموميل)، أو الشمر، مع الحرص على أن لا يتعود الطفل على رضاعة الأعشاب التي تؤثر في انتظام الرضاعة الطبيعية.

- يساعد الحُمَّام بالماء الدافئ وحده أو مع الكمادات الدافئة ودهن البطن بزيت الزيتون الدافئ على تخفيف الغازات عند الطفل الرضيع، واسترخائه، ونعاسه .



صورة توضح طريقة مساعدة الطفل على التجشؤ بعد الرضاعة.



صورة توضيحية لوضع الطفل على الأرض وبطنه إلى أسفل لمساعدته على إخراج الغازات بعد الرضاعة.

### انتفاخ البطن بسبب نقص إنزيم اللاكتاز

سُكَّر اللبن (أو سكر اللاكتوز) هو السكر الذي يتميز به الحليب ومنتجاته، وقد يُضاف إلى الطعام، وعند دخول هذا السكر إلى الجسم يحتاج إلى إنزيم اللاكتاز الذي تفرزه الخلايا التي تبطن الغشاء المخاطي للأمعاء الدقيقة؛ ليتفكك، ويستطيع الجسم امتصاصه والاستفادة منه، فسكر اللبن (اللاكتوز) سكر مُركَّب، يضم كل جُزْيٍ فيه جُزْيَيْنِ سكريين بسيطين هما: سكر الجلوكوز (سكر العنب)، وسكر الجالاكتوز (سكر)، وفي كلٍّ من هذين السكرين البسيطين ست ذرات من الكربون، واثنتا عشرة ذرة من الهيدروجين، وست ذرات من الأكسجين، فيسهل امتصاصهما داخل الجسم، أما إذا بقي اللاكتوز داخل الأمعاء، ولم يتفكك؛ بسبب نقص أو غياب إنزيم اللاكتاز فإنه سيزيد من كثافة السوائل في الأمعاء الدقيقة؛ مما يؤدي إلى سحب الماء من الأوعية الدموية إلى داخل الأمعاء، وحدوث الإسهال، وعندما يصل سكر اللبن (اللاكتوز) إلى داخل القولونات (الأمعاء الغليظة)، ويتراكم فيها، فإنه يتفكك بتأثير البكتيريا، فيتحول إلى غاز الميثان، والهيدروجين، وغاز ثاني أكسيد الكربون، ويؤدي تراكم تلك الغازات إلى الشعور بالانتفاخ وبتبطل البطن، والألم، والغثيان، إلى جانب الإسهال، والقيء.

ويظهر نقص إنزيم اللاكتاز في الأمعاء لدى الأطفال الرُّضَّع كما يظهر لدى الكبار البالغين، ويبدو أن السبب الرئيسي له هو اضطراب وراثي، ويتجلى بدرجات تختلف في شدتها من شخص لآخر.

وفي كل الأحوال، وحتى مع جود كمية كافية من إنزيم اللاكتاز، فإن فعالية إنزيم اللاكتاز في تفكيك سكر اللبن (اللاكتوز) تتأثر بالهرمونات، فهرمون الكورتيزون الذي يُفرز من الغدة الكظرية (فوق الكلية) يُنشط إنزيم اللاكتاز، وهرمون الثيوركسين الذي تفرزه الغدة الدرقية في مقدمة الرقبة يقلل من فعاليته، وقد يظهر نقص إنزيم اللاكتاز بعد عدوى بالفيروسات أو بالبكتيريا، وقد يحدث النقص العابر لإنزيم اللاكتاز أيضاً في حالات سوء التغذية الشديدة، وفي حالات عدم تحمّل الجلوتين وغير ذلك من الأمراض التي تصيب الأمعاء، وبالمقابل قد تعوّض بعض أنواع البكتيريا نقص كمية إنزيم اللاكتاز، أو نقص فعاليته بتفكيك سكر اللاكتوز، ولكنها تزيد بذلك من غازات الأمعاء.

وينتشر نقص إنزيم اللاكتاز وغيابه بين السكان في سائر بقاع العالم، ولكن بنسب تصل إلى ما بين (20-90%). وقد يكون نقص إنزيم اللاكتاز عابراً يظهر في السنتين الأولى والثانية من عمر الطفل ثم يزول، وقد يتأخر ظهوره إلى مرحلة البلوغ.

#### • أعراض نقص إنزيم اللاكتاز عند الرُّضع

تظهر أعراض نقص إنزيم اللاكتاز وما ينتج عنه من عدم تحمّل سكر اللبن (اللاكتوز) عند شعور الطفل بانتفاخ البطن، والغثيان بعد تناول الحليب أو مشتقاته بساعة أو ساعتين، وقد ترافق مع آلام في البطن، وقد يرافق ذلك إسهال شبيه بالماء، وكثرة الغازات، وسماع أصوات القرقرة داخل الأمعاء؛ نتيجة لزيادة حركة الأمعاء . وتتوقف شدة الأعراض وتوقيت ظهورها على كمية سكر اللبن (اللاكتوز) المتناولة، وقد تختفي تماماً عند الامتناع التام عن تناول المنتجات اللبنية؛ ولذلك أصبح التشخيص الأقرب للتأكيد هو تجريب حمية خالية من سكر اللاكتوز لمدة أسبوعين، ومراقبة اختفاء جميع الأعراض الهضمية المزعجة، أما فحص البراز فتظهر فيه زيادة الحموضة؛ بسبب كثرة المواد السكرية التي لم تُمتص من الأمعاء الدقيقة، ويتأكد التشخيص عندما تخفّ الشكوى بالامتناع عن اللبن الحليب ومشتقاته.

#### انتفاخ البطن عند البالغين

على الرغم من انتشار انتفاخ البطن بين الناس على نطاق واسع فإنهم يعتبرونه في أغلب الحالات حالة مرضية، ويلجأ بعض منهم إلى التأكد من سلامة حالته باستشارة الطبيب لإجراء بعض الاختبارات السريرية والمعملية (مختبرية) البسيطة.

وتتكون الغازات في البطن من مزيج من (غاز ثاني أكسيد الكربون) الذي يشكل الجزء الأكبر من كمية تلك الغازات، إضافة إلى كميات قليلة من (الأكسجين)، و(النيتروجين)، والهيدروجين، وعندما تحتوي الغازات على الميثان والكبريت تكون رائحتها كريهة جداً.

### متى يجب على المصاب بانتفاخ البطن أن يستشير الطبيب ؟

تقتضي بعض الحالات استشارة الطبيب للاطمئنان عند الشك بوجود أسباب مرضية تهدد الصحة ومنها:

- ارتفاع درجة الحرارة لمدة طويلة.
  - الإمساك المستعصي على الاستجابة للنظام الغذائي، والإجراءات العلاجية البسيطة.
  - الألم البطني الشديد، فالغازات وحدها لا تترافق عادة مع الألم.
  - علامات سوء التغذية رغم جودة النظام الغذائي.
  - زيادة في حجم البطن دون سبب.
  - نوبات من الفواق (الشهقة) تتكرر كثيراً.
  - تغير لون البول إلى الأسود ولون الجلد إلى الأصفر (اليرقان).
  - ظهور الدم في البراز، سواءً أكان دمًا أحمر قانيًا، أم دمًا أسود.
  - انتفاخ البطن لدرجة تؤثر في قدرة الفرد على العمل والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، أو الترفيهية.
  - وجود تاريخ مرضي لمرض خطير في القولون.
- وفي الحالة الصحية السليمة تسير هذه المراحل على وتيرة واحدة لا تتغير، أما إذا اعتلت الصحة فتظهر تغيرات كثيرة، ولعل أولها وأكثرها تكرارًا و أشدها عنادًا على المعالجة والتدبير هو انتفاخ البطن الذي يزعج المريض.

## الفصل الثاني

### أسباب انتفاخ البطن

يُعد انتفاخ البطن من أكثر المشكلات الهضمية شيوعاً، وهو ناتج عن تراكم الغازات في الجهاز الهضمي؛ بسبب تداخل عوامل متعددة تشمل طبيعة الطعام، وحركة الأمعاء، ووظائف المعدة والحالة النفسية، ومن الصعب عزل تأثير عضو واحد؛ إذ تتشارك أعضاء الجهاز الهضمي جميعها في توليد الغازات، وكذلك في تصريفها، وفيما يأتي عرض لأهم الأسباب العضوية والوظيفية التي تؤدي إلى انتفاخ البطن.

#### أسباب في الفم

يُعتبر الفم المدخل الرئيسي للهواء إلى الجهاز الهضمي، فالإنسان يبتلع كميات صغيرة من الهواء في أثناء الكلام، وشرب السوائل بسرعة، وابتلاع الغذاء الصلب ومضغ العلكة، ومع أخذ الأنفاس العميقة في أثناء التأوُّه، والتأوُّب.

#### أسباب في المعدة

يُعد كسلُ المعدة (Gastroparesis)، أحد الاضطرابات التي تؤثر في حركة العضلات المسؤولة عن تفرغ محتويات المعدة إلى الأمعاء الدقيقة، حيث يحدث بطء في مرور الطعام من الجهاز الهضمي، وهذا البطء يؤدي إلى تراكم الطعام والسوائل داخل المعدة لفترات طويلة؛ مما يسبب زيادة إنتاج الغازات؛ نتيجة تخمر بقايا الطعام وتأخير عملية الهضم؛ نتيجة لذلك يشعر المريض بامتلاء المعدة، وانتفاخ البطن، إضافة إلى أعراض أخرى مثل: الغثيان، والتجشؤ، وفقدان الشهية.

وقد يبدأ تراكم الغازات بالمعدة في أثناء تناول الطعام، ويتأثر ذلك بنوع الطعام، فبعض أنواعه تنتج كمية من الغازات أكثر مما تنتجه الأنواع الأخرى، وبعضها الآخر يعطي لتلك الغازات رائحة مميزة.

وتزداد كمية الغازات بازدياد سرعة التهام الطعام، وكبر حجم الوجبة، والعصبية والتوتر؛ لأن هذه العوامل تؤثر في إفراز الحمض، والإنزيمات وحركة المعدة.

وبالمقابل فإن تنظيم تناول الطعام بتقليل كمية المتناول منه في كل وجبة، والبطء في تناوله ومضغه جيداً وتناوله في أجواء هادئة كل ذلك يخفف من تراكم الغازات داخل المعدة.

### كَسَلُ المَعْدَةِ

كسل المعدة هو حالة خاصة تتراكم فيها الغازات داخل المعدة؛ بسبب بطء حركتها؛ مما يؤدي إلى تخمر الطعام في المعدة، وانطلاق كمية كبيرة من الغازات، وانتفاخ الجزء العلوي للبطن (فوق السرة).

ومن المعروف أن المعدة السليمة تفرغ السوائل خلال فترة وجيزة لا تتجاوز الساعتين، بينما تفرغ معظم المواد الصلبة خلال ساعتين إلى أربع ساعات، وقد يبطئ إفراغ الطعام من المعدة؛ بسبب اعتلال الأعصاب عند الإصابة بداء السكري من النمطين الأول والثاني، وفي أعقاب العدوى ببعض الفيروسات، كما قد تسهم بعض الأدوية في إبطاء وتيرة إفراغ الطعام من المعدة، ومن أشهر هذه الأدوية المستحضرات الجديدة التي تعالج داء السكري، وتسمى الأدوية الناهضة للمستقبلات (Glucagon Like Peptide-1; GLP-1)، وقد تظهر أعراض كسل المعدة في أعقاب العمليات الجراحية التي يتم فيها قطع جزئي أو كامل في فروع العصب المبهم أو الحائر.

وتظهر أعراض كسل المعدة ضمن صورة عُسْر الهضم المزمن، وقد يرافقها أعراض كسل الأمعاء الدقيقة أو الغليظة.

ويزداد تراكم الغازات في المعدة في حالات مثل: الحساسية الغذائية، والتهاب جدار المعدة، وشرب المياه الغازية، وتناول الطعام بسرعة أو بكميات كبيرة، ففي جميع هذه الحالات يظهر الانتفاخ فوق السرة في القسم العلوي للبطن.

والأعراض المميزة الرئيسية لكسل المعدة هي: التجشؤ برائحة الطعام القديم أو الراكد والمتخمر في المعدة، والشعور بالامتلاء وغثيان خفيف بعد الأكل .



التجشؤ أو التكريح علامة مميزة لانتفاخ البطن؛ بسبب كسل المعدة.

### أسباب في الأمعاء

تؤدي الإنزيمات التي تفرزها غدة البنكرياس، والسائل الصفراوي الذي تنتجه الكبد، ويُخزن في كيس المرارة ليصل إلى الأمعاء الدقيقة عبر فتحة في القسم الأول منها وهو الإثنا عشري دوراً مهماً في هضم المواد الدهنية، فعندما لا يُهضم جزء من الطعام في الأمعاء الدقيقة، ينتقل إلى القولون، حيث تعمل البكتيريا النافعة على تحلله، وينتج عن ذلك غازات متعددة، ومع أن هذه العملية فيزيولوجية فإن زيادة كميتها أو بطء حركة الأمعاء يمكن أن يؤدي إلى انتفاخ البطن، والألم، والشعور بالامتلاء.

تُعد الأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظة (القولون) المكان الرئيسي لتكوّن الغازات في الجسم، وذلك بسبب عمليات التخمر البكتيري التي تحدث فيها في الحالة الطبيعية،

يعيش داخل الأمعاء عدد كبير جداً من البكتيريا النافعة التي تسهم في هضم الألياف وحماية الجهاز الهضمي من نمو الميكروبات الضارة، ولكن عند حدوث اختلال في توازنها؛ بسبب كثرة تناول المضادات الحيوية أو التغذية غير المتوازنة يزداد إنتاجها للغازات، ويحدث حالة من فرط التخمر المعوي مسببة الانتفاخ المزمن، ومن علاماته: زيادة كمية الغازات بعد الوجبات، وأصوات قرقرة في البطن، وشعور بالامتلاء بعد تناول كمية طعام صغيرة.

من المعروف أن مفرزات المعدة حمضية التفاعل، وأن مفرزات الأمعاء الدقيقة قلوية، ويؤدي التفاعل بينهما إلى انطلاق كمية من الغازات، كما تنشأ غازات أخرى من تخمر الفضلات، ليصل حجمها إلى (3-4) لترات يومياً. وفي الحالة الطبيعية تمتص الطبقة المخاطية للأمعاء معظم هذه الغازات لينقلها الدم إلى الكبد لإزالتها، وقد يُطرح جزء قليل منها عبر الزفير، لكن عند حدوث اضطراب في تراكم الغازات بالأمعاء، يؤدي إلى انزعاج، وألم؛ لأن تمدد الغازات قد يؤدي إلى انضغاط الأعضاء الأخرى داخل البطن، فينعكس الألم في منطقة الكبد، أو الكلية، أو القلب، أو الصدر.

والعلامة الرئيسية لانتفاخ البطن؛ بسبب تجمع الغازات في الأمعاء الغليظة (القولون) هي الشعور بالراحة بعد إخراج الغازات من الشرج، وتكون عادة ذات رائحة كريهة؛ نتيجة تأثير البكتيريا القولونية على بقايا الطعام غير المهضوم لفترة طويلة.

### أسباب مؤقتة لانتفاخ البطن

يشكو حوالي (10 - 25%) من الأشخاص الأصحاء انتفاخ البطن في مرحلة ما من حياتهم، وغالباً ما يختفي دون أي تدخل طبي أو دوائي، وتشير الإحصائيات إلى أن نحو 75% من النساء يربطن بين الانتفاخ والدورة الشهرية لديهن، قبل فترة الحيض وأثناءها.

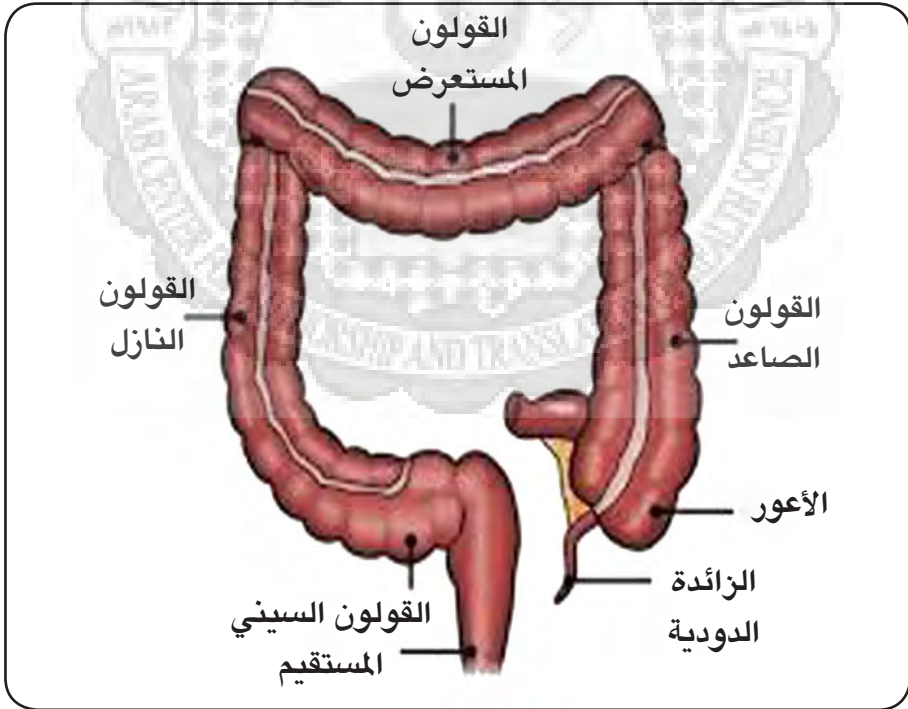
### - القولون العصبي (تهيج القولون)

يُعتبر القولون العصبي الناتج عن التوتر والقلق من أكثر الأسباب المؤقتة شيوعاً لانتفاخ البطن، ويرتبط عادةً بفترة الضغط العصبي، أو انشغال الذهن والخوف من المرض، ويُعتبر انتفاخ البطن أهم الأعراض البارزة فيه.

ويشعر المصاب عادة بامتلاء البطن وانتفاخه، ولكنه يزول بعد فترة قصيرة من الزمن، وقد يتكرر. غالبًا ما يستطيع المصاب بانتفاخ البطن ربط السبب بتصريف معين من مثل: تناول طعامه على عجل، أو تناول وجبة كبيرة منه، أو أنه ينزعج من تناول بعض الأطعمة، أو أنه يمرُّ بحالة صحية أخرى، أو أن مزاجه متعكّر، ومن النادر أن يشك المصاب بانتفاخ البطن البسيط لفترة وجيزة في أن السبب في ذلك حالة طبية خطيرة.

#### - انتفاخ البطن المؤقت بسبب النظام الغذائي

من المعروف أن الأطعمة التي تسبب أكثر من غيرها تراكم الغازات هي: الفاصوليا، والعدس، والخضار مثل: الملفوف، والبروكلي (القرنبيط الأخضر)، والكرنب، والفجل، والبصل، وقشور القمح (النخالة)، إضافة إلى منتجات الألبان عند المصابين بنقص إنزيم اللاكتاز.



صورة توضح أجزاء الأمعاء الغليظة.

## انتفاخ البطن بسبب الإمساك

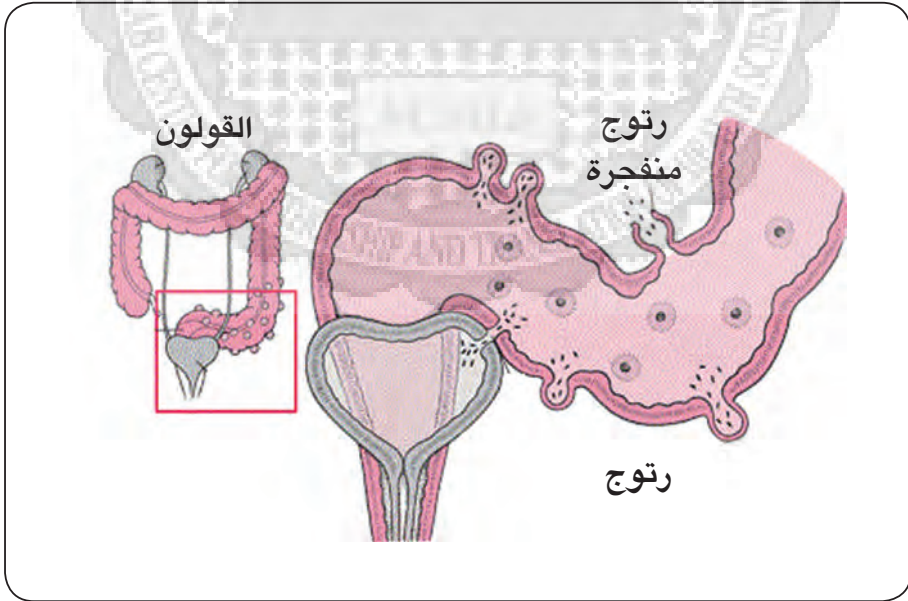
يتراكم البراز في القولون فترة طويلة عند المصابين بالإمساك؛ مما يعوق مرور الطعام المهضوم من الأمعاء الدقيقة، ويمنح البكتيريا مزيداً من الوقت لإنتاج الغازات عبر تخمير الفضلات وتفكيكها، وقد يحدث الإمساك؛ بسبب ضعف في حركة عضلات جدار الأمعاء، أو خلل في الأعصاب التي تنظم حركتها لإفراغ محتوى الأمعاء.

## انتفاخ البطن بسبب الأمراض العضوية

هناك بعض الأمراض التي تسبب انتفاخ البطن، ويمكن تقسيمها إلى قسمين

رئيسيين:

- أمراض تصيب الجهاز الهضمي؛ إذ تُعتبر زيادة الغازات عادةً علامة على أمراض الأمعاء المزمنة مثل: التهاب الرُتوج في القولون، والتهاب القولون التقرحي أو مرض كرون، والنمو البكتيري الزائد في الأمعاء الدقيقة، والإسهال المزمن، وعدم تحمُّل بعض الطعام مثل: نقص إنزيم اللاكتاز الذي يسبب عدم تحمُّل اللبن ومنتجاته، والتحصُّس من الجلوتين في القمح.



صورة توضح بعض أسباب انتفاخ البطن (التهاب الرتوج).

- أمراض تصيب أعضاء خارج الجهاز الهضمي، وأهمها اختلال التوازن في تركيز كهارل الصوديوم والبوتاسيوم في سوائل الجسم داخل الخلايا وخارجها في الأوعية الدموية، ولاسيما عند تناول مُدْرَآت البول التي تطرح كمية كبيرة من كهارل البوتاسيوم والصوديوم التي لها تأثير في تقلص العضلات الملساء بجدران المعدة والأمعاء، وبالمقابل قد يؤدي احتباس الماء داخل الجسم إلى نقص نسبي في تركيز كهارل الصوديوم؛ ويؤدي ذلك إلى اضطراب استجابة العضلات الملساء للتنبيهات العصبية، فتبطؤ حركة العضلات الملساء أيضاً.

## انتفاخ البطن الناتج عن انسداد الأمعاء

### أسباب انسداد الأمعاء

يمكن أن يحدث انسداد الأمعاء وانحباس الفضلات فيها لأسباب كثيرة، والعرض الرئيسي في انسداد الأمعاء هو توقف مرور الغازات والبراز من الشرج؛ لإصابة العضلات في جدران الأمعاء بالشلل، لكنه في معظم الحالات أمر خطير على الصحة؛ مما يوجب إدخال المصاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى؛ لأنه قد يحتاج للتدخل الجراحي، وللمراقبة الدقيقة، ويمكن تقسيم انسداد الأمعاء إلى قسمين رئيسيين هما:

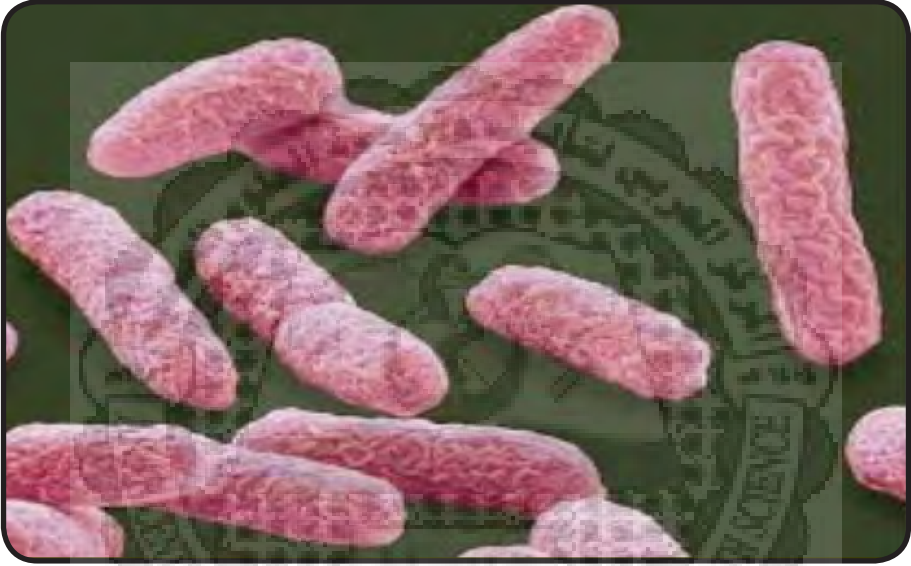
- نتيجة لإصابة في الجهاز الهضمي، وتكون الإصابات التي تسبب انسداد الأمعاء خطيرة ومهددة للحياة مثل: تمزق الأحشاء في البطن، مثل: الكبد، والطحال، أو المعدة والأمعاء؛ بسبب حادث إطلاق ناري، أو اصطدام في حوادث المرور على الطرقات.

- نتيجة لإصابة بعيدة عن الأمعاء، ولعل أهم الحالات وأكثرها تكراراً تلك التي تتلو العمليات الجراحية تحت التخدير العام الذي يتطلب إعطاء المريض مركبات الكورار المرخية للعضلات، ومنها العضلات في جدران الأمعاء، ومن المعتاد أن يلازم الطبيب الجراح وطاقت التخدير المريض في غرفة الإفاقة من التخدير حتى يشعر المريض بحركة الأمعاء، أو يتأكدوا من إخراج المريض الغازات أو البراز.

## انتفاخ البطن وأمراض الجهاز البولي

تُظهر الأبحاث وجود ارتباط وثيق بين الأمعاء والجهاز البولي، فإلى جانب التجاور التشريحي اللصيق بينهما، فإن بكتيريا (العصيات القولونية) في الأمعاء

تُعد من العوامل الرئيسية المسببة لالتهاب الجهاز البولي، وقد يرتبط هذا النوع من العدوى بظهور أعراض في الجهاز الهضمي مثل: انتفاخ البطن؛ نتيجة لتأثير الالتهاب على حركة الأمعاء، أو بسبب تنبيه الأعصاب الحشوية المشتركة بين الجهازين البولي والهضمي، كما يمكن أن يؤدي انتشار العُصَيَّات عبر الدم إلى اضطرابات جهازية تشمل الأعضاء المجاورة .



صورة توضح العُصَيَّات القولونية التي تُعد من أكثر أسباب العدوى في الجهاز البولي.

### العدوى والالتهاب بالمعدة يزيدان من انتفاخ البطن

يُعتبر التهاب المعدة بالبكتيريا الملوية البوابية أكثر حالات التهاب المعدة شيوعاً، وانتفاخ البطن من أهم أعراضه، إلى جانب فرط الحموضة وقرحة المعدة، وقد يتفاقم الالتهاب ويتحول إلى أورام في المعدة بالحالات المزمنة طويلة الأمد، والعلاج الدوائي ناجح إذا أُعطي المريض التوليفة الدوائية المناسبة لفترة كافية.

## الأورام ودورها في انتفاخ البطن

إن الأورام التي تنشأ داخل البطن تزيد من حجم البطن، سواءً أكانت ناتجة عن ورم يصيب أحد أعضاء الجهاز الهضمي (المعدة أو الأمعاء) أو أورام أخرى داخل التجويف البطني (الكلى أو الكبد)، وقد تضغط بعض تلك الأورام على الأمعاء فتمنع مرور الغازات، أو المواد السائلة أو الصلبة عبرها، فيزيد الانتفاخ داخل البطن.

## الأورام البطنية

إن انتفاخ البطن قد يكون علامة مبكرة أو مصاحبة لبعض الأورام التي تصيب أعضاء البطن أو الحوض. هذه الأورام قد تكون:

- أورام المعدة.
- أورام القولون والمستقيم.
- أورام الكبد والبنكرياس.
- أورام المبيض والرحم (الأورام الليفية).
- قد يُجري الطبيب:
  - فحصاً سريريًا دقيقاً للبطن.
  - تصويراً بالموجات فوق الصوتية (Ultrasound)، أو الأشعة المقطعية، أو الرنين المغناطيسي.
  - تنظيراً للجهاز الهضمي العلوي أو السفلي، وفي بعض الحالات يكون القلق أكبر لدى:
    - كبار السن.
    - مَنْ ظهرت لديهم الأعراض حديثاً.
    - نقص وزن غير مبرر.
    - تاريخ عائلي للإصابة بالأورام .

## الإصابة ببعض الأمراض المزمنة التي يجب الانتباه لها

على الرغم من أن معظم حالات انتفاخ البطن تكون بسيطة ولا تدعو للقلق، فإن بعض الحالات قد تُخفي خلفها مشكلات صحية خطيرة، وفيما يأتي أبرز الأسباب التي تستدعي الانتباه:

### 1. نقص إنزيم اللاكتاز أو حساسية الجلوتين

يجب التأكد من وجود ما يكفي من إنزيم اللاكتاز المسؤول عن هضم سكر الحليب؛ لأن نقصه قد يسبب انتفاخاً.

كما يُنصح بتجربة نظام غذائي خال من القمح ومشتقاته لفحص احتمالية وجود تحسس تجاه الجلوتين (مرض السيلياك).

### 2. العدوى البكتيرية بعد استخدام المضادات الحيوية

قد يؤدي الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية إلى قتل البكتيريا المفيدة (النافعة) في الأمعاء، ونمو بكتيريا ضارة مثل: المطثية العسيرة (*Clostridium difficile*).

هذه العدوى قد تسبب:

- انتفاخاً شديداً.
- إسهالاً حاداً.
- تلفاً في القولون.
- اضطراباً في توازن السوائل والأملاح.
- صدمة تهدد الحياة.

للقاية يجب عدم استخدام المضادات الحيوية إلا عند الضرورة.

### 3. المرضى ناقصو المناعة

من يتلقون أدوية مثبطة للمناعة (لعلاج السرطان، أو أمراض مناعية) قد يُصابون بعدوى فطرية خطيرة تسبب انتفاخ البطن، ويصعب علاجها.

#### 4. كبار السن والمُقعَدون

خاصة من يقيمون لفترات طويلة في دور الرعاية، أو المستشفيات، فهم عرضة لحدوث عدوى خطيرة في البطن قد تظهر فقط من خلال الانتفاخ.

#### 5. الإمساك المزمن لدى مرضى باركنسون

مرضى الشلل الرعاش يعانون تباطؤًا شديدًا في حركة الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تراكم الغازات وانتفاخ البطن، وقد يحتاجون إلى مساعدة ميكانيكية لإخراج البراز.

#### 6. الفتق المختنق

إذا انحصر جزء من الأمعاء داخل فتق (سواء في السرة، أو أعلى الفخذ) وتعرض للاختناق، فقد تتوقف حركة الأمعاء (شلل الأمعاء)؛ ما يؤدي إلى انتفاخ شديد، وقد يتفقم إلى موت الأنسجة، وهي حالة طارئة.

### الخلاصة

انتفاخ البطن ليس دائمًا عرضًا بسيطًا في جميع الحالات، فعلى الطبيب أن يقيّم الحالة بدقة، خصوصًا عندما تكون الأعراض جديدة، أو مصحوبة بعلامات خطر كفقدان الوزن، أو نقص المناعة، أو عند كبار السن، وقد يُنقذ الكشف المبكر عن الأسباب الخطيرة للحياة.





## الفصل الثالث

### تشخيص انتفاخ البطن

تتشابه حالة الصحة العامة بين الناس إلى حد كبير، بحيث يمكن للطبيب التعرف على المظاهر الأساسية للصحة من دون صعوبة، بينما تتفاوت حالات أصحاب الشكوى من انتفاخ البطن تفاوتاً ملحوظاً فيما بينهم، فكل واحد منهم حالة صحية فريدة، وملامح شكواه كثيرة الأوجه، وترتدي الأسباب الكامنة وراءها أقنعة تضيي على كل مريض صورة تختلف عن جميع من سواه؛ ولهذا السبب أطلق الأطباء على الشكوى من انتفاخ البطن منذ قديم الزمان لقب "المُقلد الأكبر" للأمراض.

#### خطوات التشخيص الطبي

الوصول إلى التشخيص الدقيق يُعد بمثابة المقدمة لتصميم خطة علاجية تناسب المريض، ولكنها قد لا تناسب أحداً غيره، ولو كان يشكو الأعراض ذاتها، ويتبع الأطباء خطوات مدروسة، ومنها:

- **سماع الطبيب لشكوى المريض، وتسجيل الأعراض بدقة، والاستفسار** منه عن الوصف الدقيق لشكواه، والإجابة عن الأسئلة الآتية: متى بدأت لأول مرة؟ ومتى يشعر بها؟ وما الظروف التي تزيدها؟ وما الفترة التي تستمر فيها حتى تخف أو تزول؟ وما العوامل التي تخفف من شدتها؟ وهل تترافق مع أعراض أخرى غير متعلقة بالجهاز الهضمي؟ وهل يلتزم المريض بنظام غذائي محدد؟ وهل يوجد تاريخ عائلي مشابه لحالة مرضية مماثلة أو مرض آخر؟
- **ملاحظة شدة الألم والأعراض المصاحبة:** قد يكون الألم هو العَرَض الوحيد الذي يدفع المريض لاستشارة الطبيب، كما في الحالات التي تنتج عن تراكم الغازات في المعدة؛ إذ يكون الألم هو العَرَض الطاغي، وهو ألم شديد، موضعه في

أعلى البطن فوق السرة، وبين الأضلاع الأخيرة و يترافق بإحساس امتلاء البطن، ويزداد عند تناول الطعام، وفي حالات الاضطجاع على الظهر بعد تناول وجبة كبيرة أو طعام فيه كثير من التوابل، أو مواد صعبة الهضم، ويخف عند الجلوس، و يترافق مع رجوع الطعام أو المفرزات الحامضة من المعدة إلى المريء، وتخف الأعراض أو تزول إثر إخراج كميات كبيرة من الغازات عبر الفم أي: التجشؤ أو التُّكريع، أو عند إطلاق الغازات من الشرج.

**ملاحظة العلاقة بين الألم وتوقيت الوجبات:** يلاحظ بعض المصابين بانتفاخ البطن أن الألم الذي يرافقهم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بموعد تناول الطعام؛ إذ يكون على أشده عندما يتناولون الوجبة الرئيسية من طعامهم مساءً، ويخلدون إلى النوم.

• **تأثير انتفاخ البطن على الشهية:** قد يترافق انتفاخ البطن مع اضطراب في الشهية سواء كان ذلك بنقصانها أو زيادتها، وذلك بسبب التفاعل بين عدة عوامل أهمها:

- نقص سكر الدم والشعور بالجوع الشديد، فعندما يتم تأخير تناول الطعام ينخفض مستوى السكر في الدم؛ مما يؤدي إلى الشعور بالجوع.

- تأخر إفراغ الطعام من المعدة.

- اضطراب مواعيد تناول الطعام؛ بسبب اقتناع المصاب بانتفاخ البطن بأن الطعام يسبب له الألم، فلا يتناول الوجبات إلا عندما يضطر إلى ذلك، وبعد فترة لا تقل عن ست أو سبع ساعات على تناول وجبة سابقة.

وفي كل الأحوال يفضل كثير من المرضى الاقتصار على طعام بسيط مثل: البطاطس المسلوقة، والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالألياف ولا سيما سلطة الخضراوات والبقوليات مثل: الحمص، والفاول، والعدس؛ لأنها تسبب لهم زيادة في انتفاخ البطن.

• **اعراض مصاحبة محتملة:** من الأعراض التي قد ترافق انتفاخ البطن: الغثيان، والقىء، لا سيما في الليل أو في الصباح الباكر، فانتفاخ البطن يسبب ضغطاً كبيراً على الأمعاء وما يحيط بها من أعضاء؛ مما يؤدي إلى الغثيان، والقىء.

وقد يشعر المصاب بانتفاخ البطن بأعراض في مناطق بعيدة عن البطن والجهاز الهضمي، مثل: الألم والحرقة في الصدر خلف عظم القَص، والاستيقاظ ليلاً؛ بسبب

السعال، وصعوبة البلع؛ بسبب رجوع المفرزات الحامضة من المعدة إلى المريء، ورائحة الفم غير المقبولة، وضيق التنفس عند الاضطجاع على الظهر، وكل هذه الأعراض بسبب ارتجاع الحمض من المعدة إلى المريء.

- **تقييم الظروف الحياتية للمريض:** على الطبيب أن يتعرف على الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيش فيها صاحب الشكوى، والدرجة التعليمية التي وصل إليها، وهواياته، والعادات النافعة للصحة مثل: ساعات الراحة والنوم الكافية، وممارسة الرياضة، والعادات المضرة بالصحة مثل: التدخين، ويستقصي الطبيب ما إذا كان المريض يتناول الأدوية وفق نظام ثابت أو مستقر.

#### • الفحص السريري

ثم ينتقل الطبيب إلى الفحص السريري الدقيق الذي يستهدف التأكد من سلامة أحشاء البطن وخاصة القولون وخلوها من الكتل التي يمكن الإحساس بها عبر البطن، ثم التأكد من عدم وجود مناطق مؤلمة من خلال اللمس البسيط السطحي، أو بالفحص العميق لجوف البطن، ومن الضروري فحص الفم، وفحص البلعوم بالمنظار، أو بخافض اللسان الخشبي أو المعدني المعقم جيداً مع مصدر ضوئي جيد، ومن الضروري أيضاً فحص فتحة الشرج؛ للتأكد من عدم وجود ما يمنع من خروج الغازات، أو ما يسبب الألم في الشرج؛ لفهم السبب عن عدم القدرة على إخراج الغازات من البطن.

#### • قياس العلامات الحيوية

هو عنصر أساسي من عناصر الفحص السريري، فقياس درجة الحرارة، وتعداد النبض، وتسجيل الضغط الشرياني الانقباضي (الأعلى) والانقباضي (الأدنى)، والفحص العيني، وتأمّل الحدقتين، ولون الصلبة (الجزء الأبيض من العين) في العينين كثيراً ما يكون جزءاً من التشخيص، وركناً تركز عليه الخطة العلاجية.

#### • الفحوص المختبرية (المعملية)

مثل: صورة الدم الكاملة، ووظائف الكبد، والكلى، وفحص غازات التنفس.

## • الاختبارات التشخيصية

- دراسة حركة الجهاز الهضمي: تكون هذه الاختبارات حول حركة الأعضاء في الجهاز الهضمي، ولعل من أفضلها قياس فترة إفراغ المعدة لمحتوياتها في التصوير الشعاعي، أو بالموجات فوق الصوتية، وقياس كمية الطعام المتبقية في المعدة بعد مرور ساعتين ثم بعد مرور أربع ساعات من تناول الوجبة، ويفضل بعض الأطباء إجراء هذا القياس بعد إعطاء المريض وجبة مخصصة لذلك، للحصول على نتائج موحدة تعبر عن الصحة أو المرض، ويقترحون أن تكون هذه الوجبة قطعة من خبز الشوفان، والبيض، والخبز المَحْمَصُ يضاف إليها كمية قليلة من مادة يمكن تتبعها بالأشعة.

- دراسة مرور الطعام في الجهاز الهضمي: عند الاشتباه بكسل المعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة، يحرص الأطباء على التدقيق في التاريخ المرضي، وشكوى المريض، والأعراض، والعلامات في أثناء الفحص السريري، وقد يجدون أن من الضروري دراسة زمن مرور الطعام في الجهاز الهضمي؛ لرصد ما تبقى منه في الجهاز الهضمي كل ساعة لمدة ست ساعات في اليوم الأول، ثم كل يوم مرة لمدة ثلاثة أيام بعد ذلك.

- تصوير التباين (باريوم) للجهاز الهضمي بكامله بعد أن يشرب المريض جرعة من الباريوم؛ لأن الأشعة تستطيع أن ترصد الباريوم ومروره في الجهاز الهضمي، والباريوم في هذه الحالة هو سائل أبيض يشبه الحليب، وليس له طعم أو رائحة، ولا يرغب المرضى عادةً بتناوله، ولكنه ضروري لمراقبة حركة الجهاز الهضمي.

- تنظير المريء، والمعدة، والأمعاء الدقيقة، والأمعاء الغليظة، والمستقيم، وهذا النوع من التنظير يتم باستخدام المنظار الضوئي المرن (ذي الألياف الضوئية)، وذلك لمراقبة وجود بقايا الطعام بعد مرور أكثر من ست ساعات في المعدة، ومراقبة وظيفة المعدة من حيث انتظام وفعالية تقلصها واسترخائها، ومن حيث مقدار إفرازها للمواد التي تساعد على هضم الطعام مثل: الحمض، والإنزيمات، والتأكد من عمل الفتحة العليا للمعدة وتسمى الفؤاد، وهي الفتحة التي تصل بين المريء والمعدة، ومن عمل الفتحة السفلية للمعدة وسلامتها، وتسمى فتحة البواب، وهي الفتحة التي تصل بين

المعدة والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة الذي تُسمى الإثناعشري، والتأكد من عدم وجود ما يعوق مرور المواد المهضومة في المعدة إلى الأمعاء عبر البواب، مثل: الأورام، أو الأجسام الغريبة.

- في حالات نادرة قد يحتاج الطبيب إلى إجراء اختبارات معقدة مثل: المسح الذري للجسم، واختبارات علاجية تجريبية للتعرف على العوامل المسببة للمرض عن قرب، مثل: النظام الغذائي الخالي من الجلوتين، أو اللاكتوز.





## الفصل الرابع

### معالجة انتفاخ البطن

من النادر أن يكتفي الشخص الذي يعاني انتفاخ البطن باستشارة طبيب واحد، بل يغلب أن تتعدد زيارته للأطباء، مع البحث عن الحلول على صفحات شبكة الإنترنت، وتطبيق وصفات طبية، وعقاقير وأعشاب شعبية.

ويبدأ الطبيب عادة بتحديد السبب الرئيسي لانتفاخ البطن (أي: التشخيص)، وتحديد أنماط السلوك التي تخفف من تأثيره، وقد يكون ذلك السلوك نافعا لأحد المصابين بانتفاخ البطن، ولا ينتفع به غيره، وتكون البنود في خطة العلاج مُسْتَمَدَّة من الدراسة التي أجراها الطبيب لمريضه، فهي تناسبه وحده فقط، وقد لا تجدي مع غيره، وقد يكون من الضروري في الخطة العلاجية إحداث تغييرات في بيئة المنزل والعمل. ينطلق الأطباء عادة من التشخيص ومن التعرف على أسباب الشكوى لتصميم خطة المعالجة الملائمة، مع التدرُّج في اختيار وسائل المداواة من البسيطة والمأمونة إلى الأكثر تعقيداً، والتي قد تسبب آثاراً جانبية مزعجة.

#### معالجة انتفاخ البطن في المنزل

هناك عدة طرق فعّالة لعلاج انتفاخ البطن في المنزل:

- تناول الأعشاب الطبية مثل: البابونج، والنعناع، والكمون، والزنجبيل، والتي يشيع استعمالها بين الناس مغليةً، أو منقوعة.
- شرب كميات كافية من الماء لتحسين الهضم.

- تعديل النظام الغذائي بتغليب الخضار والفواكه مثل: الخس، والسبانخ، والبرتقال، والليمون، والتفاح، على الأطعمة كثيرة الدهن، والمشبعة بالتوابل.
- الاعتدال في تناول الأطعمة الغنية بالألياف، والامتناع عن تناول القمح ومشتقاته عند الشك في التحسس من مادة الجلوتين.
- تخفيف الاستجابة لتأثيرات التوتر العصبي، والنفسي، والاتجاه إلى الاسترخاء، والتفكير، والتأمل.



صورة توضح بعض أنواع الأعشاب الطبيعية المفيدة في معالجة انتفاخ البطن.

## الأدوية المستخدمة في معالجة انتفاخ البطن

أصبح بين يدي الأطباء عدد كبير من الأدوية التي تقوي تقلصات المعدة وتوجهها في اتجاه واحد يؤدي لإفراغ ما تحتويه من الطعام عبر فتحة الفؤاد (وهي الفتحة العلوية للمعدة التي تقع أسفل الحجاب الحاجز مباشرة، ويمر منها الطعام المهضوم من المعدة إلى الإثنا عشرية، وهي في مجمل الحالات تركيبات بسيطة وليس لها تأثيرات ضارة، ويمكن تناولها وفق ما يراه الطبيب ملائماً، وكثيراً ما تستجيب الأعراض للأدوية المضادة للحموضة، ولاسيما مركبات الكالسيوم، والمغنيزيوم، أو مادة السيميثيكون.

## النظام الغذائي ودوره في معالجة انتفاخ البطن

يجب تصميم النظام الغذائي على ضوء النتائج التي توصل إليها الطبيب في فحصه السريري، وفي نتائج الدراسة المخبرية والشعاعية، وتُعتبر التغييرات في النظام الغذائي مفيدة في تقليل الإزعاج؛ بسبب انتفاخ البطن، بل إن فائدتها قد تُرجح على المداواة، ومن المبادئ العامة للنظام الغذائي الصحي الذي يفيد في التخفيف من انتفاخ البطن:

- تجنب الأطعمة التي تبين من الدراسة السريرية أنها من أسباب انتفاخ البطن، مثل: اللبن ومشتقاته، والحبوب التي تتضمن مادة الجلوتين، وخاصة القمح.
- تجنب البقوليات، والكرنب.
- تجنب الأطعمة الحارة، مثل: الفلفل، والثوم، والبصل.
- تناول الأطعمة الخفيفة، مثل: الأرز، واللحم الأبيض قليل الدهن.
- تناول الأطعمة الغنية بالمعززات الحيوية (Probiotics) المفيدة في الأمعاء مثل: الزبادي.
- تناول الأغذية الغنية بالفيتمينات، والمعادن، أو المكملات الغذائية التعويضية لها، ولاسيما فيتامين B، والحديد، والزنك، والمغنيزيوم.

### البكتيريا المعززة للحَيَوِيَّة (البروبيوتيك) لتدبير انتفاخ البطن

تقترح الأبحاث الحديثة أن العلاقة بين مجموع الميكروبات الحيوية (المكروبيوم) في الأمعاء وبين البشر الذين يحملونها في أمعائهم ليست مجرد معاشية بسيطة لا يضرُّ فيها أحدُ الطرفين الطرف الآخر، بل هي علاقة تَقَايُضٍ وتكافلٍ تستفيد منها الميكروبات مثلما يستفيد منها البشر.

يُقدر مجموع الميكروبات الحيوية (المكروبيوم) التي تسكن الأمعاء بأكثر من مائة تريليون بكتيريا، وهو عدد يزيد على عدد خلايا الجسم الذي يُقدَّرُ بسبعةٍ وثلاثين تريليون خلية فقط.

ومن بين هذه الميكروبات بكتيريا تؤدي وظائف مفيدة لجسم الإنسان الذي يحملها في أمعائه، فتحفظ له الصحة من خلال حماية التوازن الاستقلابي (الأبيض) داخل الأمعاء أو داخل جهاز الهضم، وقد أطلق العلماء عليها اسم البكتيريا المعززة للحَيَوِيَّة (البروبيوتيك).

**تؤدي البكتيريا المعززة للحَيَوِيَّة (البروبيوتيك) دوراً حيوياً في دعم صحة الإنسان من خلال مجموعة من الوظائف البيولوجية المهمة، منها:**

- 1. تحسين استخلاص الطاقة من الطعام:** يسهم البروبيوتيك في تحويل المواد الغذائية المعقدة إلى طاقة يمكن للجسم الاستفادة منها، وخاصة تلك التي يعجز الجهاز الهضمي عن تحليلها من دون تدخل الميكروبات الحَيَوِيَّة.
- 2. تعزيز صحة الجهاز المناعي:** يدعم البروبيوتيك الجهاز المناعي عبر تنظيم استجابات المناعة الفطرية والمكتسبة؛ مما يسهم في حماية الجسم من مسببات الأمراض.
- 3. مكافحة الميكروبات الضارة:** يمنع البروبيوتيك نمو وتكاثر الأنواع الضارة من الكائنات المجهرية من خلال التنافس على الموارد والارتباط بالمستقبلات الخلوية، وإنتاج مواد مثبطة لنموها.
- 4. تصنيع بعض المركبات الحَيَوِيَّة الأساسية:** تسهم هذه الكائنات في تخليق بعض الفيتامينات الضرورية، مثل: فيتامين K، وبعض فيتامينات مجموعة B، إلى جانب الحموض الأمينية والدهنية الأساسية التي لا يتمكن الجسم من تصنيعها ذاتياً.
- 5. تنظيم التمثيل الغذائي:** يُنتج البروبيوتيك هرمونات وأحماضاً دهنية قصيرة السلسلة تؤثر في تنظيم تخزين الدهون؛ مما يدعم المحافظة على وزن صحي، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض الاستقلابية والسرطان.
- 6. تحسين الهضم:** يساعد البروبيوتيك في تحليل المركبات الغذائية المعقدة التي يصعب على الإنزيمات الهضمية تفكيكها. مثال على ذلك: إنتاج إنزيم اللاكتاز الذي يحوّل سكر اللاكتوز (سكر الحليب) إلى سكري الجلوكوز والجالاكتوز اللذين يمكن امتصاصهما بسهولة في الأمعاء الدقيقة.
- 7. تعزيز امتصاص المغذيات:** يعمل البروبيوتيك على تحسين امتصاص العناصر الغذائية الدقيقة، مثل: المعادن، والفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، ولا يستطيع تصنيعها على الرغم من توفر موادها الأولية.

يتم الحصول على المُعزّزات الحيوية (البروبيوتيك) من الأطعمة الطبيعية، مثل: اللبن، والمخللات الطبيعية مثل: الخيار المخلل غير المبستر، خاصةً التي تُصنع بالتخمير باستخدام الماء والملح، وعدم إضافة أي نوع من أنواع الخل في عملية تخمرها، ولها فائدة في علاج انتفاخ البطن.

وفي الوقت نفسه تحتاج البكتيريا المفيدة إلى مواد تُغذيها وتُقويها، ويطلق عليها العلماء اسم الطلائع الحيوية (بروبيوتيك)، ويمكن تشبيهها بالسماد العضوي للنباتات، وهي تكثر في الأطعمة الغنية بالألياف التي تعمل باعتبارها غذاءً للبكتيريا المُعزّزة للحيوية لدى البشر، وتُستخدم الطلائع الحيوية (البروبيوتيك)؛ لتحسين التوازن بين أصناف الميكروبات.

الطلائع الحيوية (البروبيوتيك) هي أنواع الطعام التي تُقدّم الغذاء للبكتيريا النافعة في الأمعاء، مثل: الألياف في الحبوب الكاملة، والفاكهة، والخضار، والمكسّرات.

والعلاقة بين مجموع الميكروبات الحيوية (المكروبيوم) والنظام الغذائي وثيقة؛ إذ تتغير مُكوّنات مجموع الميكروبات الحيوية في الأمعاء بتغيّر النظام الغذائي، حيث يؤدي تناول الزبادي الرائب وبعض الأعشاب الغذائية البسيطة والخضراوات والفاكهة إلى زيادة أعداد الميكروبات النافعة داخل الأمعاء، كما تتأثر مُكوّنات مجموع الميكروبات الحيوية في الأمعاء بالحالة النفسية، مثل: الاكتئاب، وبزيادة الوزن المفرط أو بنقص الوزن الواضح، إلا أن أكثر العوامل تأثيراً في مكونات المجموع الحيوي للميكروبات هي الأدوية القاتلة للبكتيريا (المضادات الحيوية، أو الأنتيبايوتيك) التي تقضي على البكتيريا النافعة أكثر من قضاؤها على البكتيريا الضارة، فتسبب اختلال التوازن بين البكتيريا الضارة والبكتيريا النافعة، بل إن المضادات الحيوية تساعد البكتيريا النافعة والضارة معاً على اكتساب المقاومة لتلك الأدوية.

وبالمقابل فإن البكتيريا الضارة مثل: البكتيريا العصوية (باكتيرويد)، لها تأثيرات استقلابية تزيد من امتصاص الدهون من الطعام؛ مما يؤدي إلى زيادة تراكم الدهون في الجسم، وفي ذلك تهديد خطير على صحة القلب والأوعية.

**الخلاصة:** تبين للعلماء أن التوازن في مُكوّنات مجموع الميكروبات الحيوية (المكروبيوم) في الأمعاء قد يؤدي إلى التأثير في صحة الدماغ ووظائفه التنظيمية للأعضاء الأخرى، وفي أداء الجهاز الهضمي، فيحسّن الهضم، ويفكك الطعام صعب الهضم، مثل: الألياف عسيرة الهضم، وينتج أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة تكون مصدرًا للطاقة التي تستخدمها الخلايا في الأمعاء للقيام بوظائفها، وتحسّن استجابة الخلايا لهرمون الأنسولين الذي ينظم استهلاك الجسم للسكر، أو أن يكون لها تأثيرات ضارة مثل: زيادة امتصاص الدهون وتخزينها في الأنسجة، ومن ثمّ زيادة الوزن، ويؤدي اختلال التوازن بين الميكروبات النافعة والميكروبات الضارة إلى ظهور علامات وأعراض المرض. ومن أهم أعراض التغيير في مُكوّنات مجموع الميكروبات الحيوية (المكروبيوم) انتفاخ البطن؛ بسبب تخمّر الطعام الذي يصعب على البكتيريا الموجودة في الأمعاء هضمه، مثل: الجلوتين الموجود في معظم الحبوب، أو السكر الموجود في مشتقات الحليب والفاكهة.

### التدابير العلاجية لانتفاخ البطن

يكتفي الأطباء عادة في تدبير انتفاخ البطن بالتوصيات الصحية و ضبط النظام الغذائي، والحرص على تخفيف كميات الطعام، والاقتران على الأطعمة الخفيفة. وإذا تبين لهم وجود سبب عضوي فإنهم يتخذون الإجراءات التي تخفف تأثيراته وإزعاجاته، فيصفون الأدوية المضادة للالتهاب التي لا تسبب أذية في المعدة، والأدوية المضادة للبكتيريا في حالات العدوى بالبكتيريا في المعدة أو الأمعاء، وقد يُلبّي بعض الأطباء حاجة بعض المرضى لمزيد من الاطمئنان بوصف أدوية بسيطة لا تسبب الضرر، وتنفع أحياناً منها:

- مضادات الحموضة: ولها دور في تخفيف الألم، وانتفاخ البطن.
- السيميثيكون (Simethicone): وهو من المكونات الإضافية في مستحضرات الأدوية المضادة للحموضة، وله تأثير ملموس في تخفيف الانتفاخ الناتج عن تراكم الغازات.
- أقراص الفحم النشط: (Activated charcoal) .
- الوخز بالإبر الصينية قد يكون له دور ملحوظ في تنظيم النشاط العصبي اللاودي (الباراسيمباثي) الذي يعمل على تنظيم حركة الجهاز الهضمي.

## الفصل الخامس

### إرشادات عملية للوقاية من انتفاخ البطن

#### وتخفيفه

#### أولاً: البساطة في النظام الغذائي - قاعدة ذهبية للوقاية

تُعد البساطة في الطعام أحد أهم مفاتيح الوقاية من اضطرابات الجهاز الهضمي عمومًا وانتفاخ البطن خصوصًا، فكلما اقترب الإنسان من تناول الطعام الطبيعي المُعدّ بطريقة صحية ونظيفة قلَّ احتمال إصابته بالغازات ومشكلات الهضم.

#### خطوات تطبيق البساطة في النظام الغذائي

- تجنّب الأغذية المعالجة أو المعلبة التي تحتوي على إضافات صناعية، ودهون مهدرجة، أو مواد حافظة.
- الامتناع عن المشروبات الغازية؛ لاحتوائها على غازات، وسكريات، وصوديوم تسبب احتباس السوائل، وزيادة الغازات في الجهاز الهضمي.
- تجنّب استخدام الشفاطة في أثناء شرب السوائل؛ لأنها تؤدي إلى ابتلاع الهواء.
- عدم مضغ العلكة أو مصّ الحلوى لفترات طويلة؛ لأنها تسهم أيضًا في دخول الهواء إلى الجهاز الهضمي.
- الابتعاد عن بدائل السكر الصناعية مثل: السوربيتول، والمانيتول، والإكسيليتول، الموجودة في العلكة، والمشروبات الخاصة بالحمية؛ إذ تؤدي إلى تخمر في القولون.



صورة توضح بعض أنواع الأطعمة الطبيعية والبسيطة.

## ثانياً: عادات غذائية تساعد على تقليل الانتفاخ

التحكم في سلوكيات الأكل اليومية يُعد عاملاً حاسماً في تقليل تكوّن الغازات وتحسين الهضم.

### أساليب الأكل الصحية

- مضغ الطعام جيداً قبل بلعه؛ لتقليل العبء على المعدة، وتسهيل عملية الهضم.
- تناول الطعام ببطء، وعدم الإسراع في الأكل؛ لتقليل كمية الهواء المبتلع.
- الامتناع عن تناول كميات كبيرة في وجبة واحدة، وتقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة على مدار اليوم.
- تجنب شرب الماء بكثرة في أثناء تناول الطعام، بل يُفضّل تناوله بين الوجبات.

### البيئة النفسية في أثناء الأكل

- تناول الطعام في جو هادئ، بعيداً عن التوتر والانفعالات، أو في أثناء التعب الجسمي؛ إذ إن القلق والتوتر يسببان تقلصات عضلية في المعدة تعوق عملية الهضم.
- تخصيص وقت كافٍ للوجبات، وعدم تناول الطعام على عجلة.

## ثالثاً: النظام الغذائي المتوازن

يساعد النظام الغذائي المتوازن على تقليل تخمر الطعام داخل الأمعاء، ومنع تراكم الغازات، وتناول فيما يأتي اهم النصائح المتعلقة بهذا النظام:

- تجنّب المشروبات الغازية والمشروبات الغنية بالسكريات البسيطة؛ إذ تزيد من تخمّر الطعام، وتكوّن الغازات.
- تقليل حجم الوجبة الواحدة وتوزيع الغذاء على وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم؛ لتسهيل عملية الهضم.
- اختيار البروتينات الخفيفة مثل: البيض، أو لحوم الأسماك، فهي أسهل هضمًا من اللحوم الحمراء، أو الدهنية.
- تقليل استهلاك الأطعمة الدهنية والغنية بالتوابل؛ لما لها من تأثير مباشر على ببطء حركة المعدة، وزيادة الانتفاخ.
- الاعتدال في تناول الألياف: تخفيف الكميات في حال وجود انتفاخ حاد، مع التركيز على الألياف القابلة للذوبان التي تقلل التهيج.
- تقشير الخضراوات والفواكه وتقطيعها إلى قطع صغيرة، وتفضيل الطهي الخفيف بدلاً من تناولها نيئة إن كانت تسبب إزعاجًا.
- تناول كمية كافية من العصائر الطبيعية غير المحلاة، والحساء (الشوربة) الذي يسهّل مرور الطعام، ويحافظ على الترطيب.

## مراقبة الأطعمة المسببة للغازات

من الأفضل تدوين الأطعمة بعد تناولها لتحديد ما يسبب الانتفاخ بشكل فردي، وتشمل الأطعمة الشائعة المسببة ما يأتي:

- الخضراوات مثل: القرنبيط، والملفوف، والبروكلي، والبصل، والثوم.
- البقوليات مثل: العدس، والحمص، والفاصولياء.
- الفواكه الغنية بالسوربيتول مثل: التفاح، والخوخ، والإجاص، والبرقوق.

## أطعمة يُستحسن الحدّ منها

- الأطعمة المقلية والغنية بالدهون.
- الأطعمة الحارة والمبهّرة.
- الوجبات الجاهزة السريعة التي تحتوي على نسب عالية من الملح، والدهون، والنكهات الصناعية.

## الألياف وانتفاخ البطن

- تؤدي الألياف دوراً مزدوجاً؛ فهي تُنظّم حركة الأمعاء، وتمنع الإمساك، لكنها قد تُسبب انتفاخاً إن أخذت بكثرة.
- يُفضّل البدء بكميات معتدلة ثم زيادتها تدريجياً حسب تحمل الجسم.
- الألياف القابلة للذوبان (مثل: الموجودة في الشوفان، والبقوليات، والفواكه، والبدور) مفيدة لتغذية البكتيريا النافعة .
- الألياف غير القابلة للذوبان (مثل: نخالة القمح، والخضراوات القاسية) قد تُسبّب الانتفاخ عند بعض الأشخاص.

## رابعاً: النشاط البدني ونمط الحياة

- يعزز نمط الحياة النشط والصحي الوظائف الفيزيولوجية للجهاز الهضمي، ويقلل الانتفاخ، وفي هذا السياق سنستعرض أهم النصائح:
- المشي المنتظم - خصوصاً بعد الأكل - يساعد على تحريك الأمعاء، وتقليل تراكم الغازات.
- التمارين الخفيفة، مثل: تمارين التمدد أو اليوجا، مفيدة أيضاً لتحسين عملية الهضم.
- تجنّب الجلوس لفترات طويلة، خاصة بعد تناول الطعام.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة، حيث تؤثر قلة النوم سلباً في وظيفة الجهاز الهضمي.
- الإقلاع عن التدخين؛ فهو يؤثر في حركة الجهاز الهضمي، ويزيد من حموضة المعدة.

## خامساً: الدعم الطبيعي باستخدام الأعشاب

بعض الأعشاب تملك خصائص مهدئة للجهاز الهضمي ومضادة للغازات والتشنجات، وتُعدّ مكملاً فعالاً للنظام الغذائي الصحي، وتساعد في دعم الهضم الطبيعي.

### أبرز الأعشاب المفيدة للجهاز الهضمي

- الزنجبيل: يحفز حركات المعدة، ويُسرّع من الإفراغ المعوي.
  - الشمر: مضاد للالتهاب، ومريح لعضلات الأمعاء، ويساعد في تقليل التقلصات.
  - النعناع: يقلل التشنجات العضلية في الأمعاء.
  - اليانسون: له تأثير مهدئ ومُلطّف للمعدة.
- يمكن استخدام هذه الأعشاب على شكل شاي، بشرط الاعتدال في استخدامها، وتجنّب استخدامها بجرعات عالية أو بشكل عشوائي.



صورة توضح بعض الأعشاب المفيدة للتخفيف من انتفاخ البطن.

انتفاخ البطن شكوى شائعة، لا تحمل في طياتها مخاطر كبيرة، ولكنها تنغص على أصحابها حياتهم الشخصية، والأسرية، والاجتماعية، وفي حالات نادرة تخفي الشكوى من انتفاخ البطن مرضاً كامناً، فتعطي فرصة ثمينة للأطباء لكشفها في وقت باكر، كما تعطي لصاحب الشكوى نفسه فرصة ثمينة أخرى لإجراء فحص طبي دوري متكامل كان سيفعل عنه لولاها.

والسرُّ في التعايش مع انتفاخ البطن هو الالتزام بأنماط الحياة الصحية في التغذية، وفي النظافة الشخصية، وممارسة الرياضة، وتجنب الممارسات التي تحمل مخاطر صحية، مثل: التدخين، والأطعمة المشبعة بالدهون والتوابل، والملح، والمشروبات الضارة بالصحة مثل: الكحول، والمياه الغازية.



# المراجع

## References

### أولاً : المراجع العربية

- أندروز، جوليا، وبن خضراء، ابتسام (2017). الأمعاء. ط1. دار الساقى. الجمهورية اللبنانية.
- المدني، خالد بن علي (2012). تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. سلسلة الثقافة الصحية رقم: (67). المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية. دولة الكويت.
- رفاعي، خليل محمد (2024). تعلم التغذية الصحية: دورة متكاملة في أسس التغذية. ط1. مكتبة نور. جمهورية مصر العربية.
- كريست، وليام (2014). مشكلات التغذية لدى الأطفال: دليل عملي. تحرير: أنجيلا ساوثال وكلايامارتين ترجمة: خالد بن علي المدني وزملائه. سلسلة المناهج الطبية رقم: (142). المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية. دولة الكويت.
- محمد، سيد عبدالنبي (2019). الغذاء وأمراض العصر. ط1. وكالة الصحافة العربية. جمهورية مصر العربية.
- محمد، سيد عبدالنبي (2019). النظام الحديث لسلامة الغذاء. ط1. وكالة الصحافة العربية. جمهورية مصر العربية.
- منظمة الصحة العالمية. (2013). الغذاء والتغذية. (ط2). سلسلة الكتاب الطبي الجامعي. نخبة من أساتذة الجامعات في البلدان العربية.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Handbook of Gastrointestinal Motility and Disorders of Gut-Brain Interactions. (2023). Netherlands: Academic Press.
- Heidelbaugh, J. J. (2015). Gastrointestinal Diseases: a Multidisciplinary Approach (Clinics Collections). United States: Elsevier - Health Sciences Division.
- Smith, J. E. (2025). Comprehensive Nutrition Therapy for Co-Occurring Gastrointestinal & Eating Disorders: the EDGI Training Project. (n.p.): Gatekeeper Press.
- Sophie carter.(2025) fart science ISBN:9788235257888, publi file AS.
- Wyllie, R., Hyams, J. S., Kay, M. (2020). Pediatric Gastrointestinal and Liver Disease E-Book. Netherlands: Elsevier.

# إصدارات

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية  
متوفرة على موقعه الإلكتروني

[www.acmls.org](http://www.acmls.org)



صفحة المركز على الفيسبوك: <https://www.facebook.com/acmlskuwait>



صفحة المركز على الانستغرام: <https://www.instagram.com/acmlskuwait/?hl=ar>



صفحة المركز على منصة إكس: <https://x.com/acmlskuwait>



للتواصل عبر الواتساب : 0096551721678



ص.ب: 5225 الصفاة 13053 - دولة الكويت - هاتف 0096525338610/1

فاكس: 0096525338618

البريد الإلكتروني: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)



## **ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE**

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

**ACMLS** has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

**ACMLS** consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

**ACMLS** is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

© COPYRIGHT - 2025

ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF  
HEALTH SCIENCE

ISBN: 978-9921-859-07-2

All Rights Reserved, No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means; electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.

ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF  
HEALTH SCIENCE  
(ACMLS - KUWAIT)

P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait

Tel. : + ( 965 ) 25338610/1

Fax. : + ( 965 ) 25338618

E-Mail: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)

[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)

*Printed and Bound in the State of Kuwait.*





ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION  
OF HEALTH SCIENCE - KUWAIT

Health Education Series

# Flatulence

By

**Dr. Kassem Taha Al-Sara**

**Revised by**

**Arab Center for Authorship and Translation of Health Science**



## في هذا الكتاب

انتفاخ البطن المعروف بغازات البطن، هو ظاهرة بيولوجية طبيعية وشائعة يمر بها جميع البشر، وهي عملية تتمثل في إطلاق الغازات المتراكمة داخل الجهاز الهضمي، وتحديداً في الأمعاء عبر الشرج .

تتكون هذه الغازات من مصدرين رئيسيين : ابتلاع الهواء، حيث يتم بلعه لا إرادياً في أثناء تناول الطعام، أو الشراب، أو التحدث، ويتجه معظمه إلى الأمعاء، والنشاط البكتيري: وهو المصدر الأهم لهذه الغازات، حيث تقوم البكتيريا الموجودة بشكل طبيعي في القولون بتخمير ( تحليل) بقايا الطعام التي لم يتم هضمها أو امتصاصها في الأمعاء الدقيقة مثل: الكربوهيدرات المعقدة، والألياف، وينتج عن هذه العملية غازات مثل: الميثان، وثاني أكسيد الكربون، والهيدروجين .

على الرغم من أن عملية إطلاق الريح هي مؤشر على أن الجهاز الهضمي يعمل بشكل صحيح في تحليل الطعام ، فإنها يمكن أن تسبب إزعاجاً إذا كانت مفرطة، أو مصحوبة بأعراض أخرى مثل: الشعور بالامتلاء أو التورم في البطن، والألم، ويُعد فهم الأسباب الكامنة وراء هذه الظاهرة هو الخطوة الأولى نحو إدارتها أو التخفيف من حدتها .