

الفصل الثالث عشر

تطبل البطن وامتلاؤها بالغازات

يمكن أن تمتلئ البطن بالغازات نتيجة بلع الهواء الخارجي ، أو انطلاق الغازات من التخمرات الغذائية التي تحدث في الأمعاء ، بسبب استخدام الجراثيم الطبيعية للركائز الغذائية التي لا تهضم . وهناك مواد كثيرة نستعملها في غذائنا بقصد إطلاق الغازات ، كالمشروبات الغنية جداً بالكربونات وخصوصاً إذا شُربت بسرعة ، والصودا ، وملح إسوم .

وهناك مركبات دوائية تسبب التطبل وانتشار الغازات ، كخافضات الكولسترول (مثل الكولسترامين ، والكولستيبيول) . وإنَّ القلق والشدات العصبية تزيد من عملية بلع الهواء العصبي ، والغريب أنَّ بالعي الهواء لا يعتقدون بأنهم يقومون بذلك حقاً ، ويمكن أن يتلع الهواء بطرق عدة منها : تناول الطعام سريعاً ، والإلعاب الزائد بسبب التخريش السني لسوء الإطباق ، ومضغ اللبَّان (العلكة) ، والتدخين .

ولذلك ينصح هؤلاء بتناول وجبات صغيرة على أن تمضغ جيداً وببطء ، ويجب عدم الاستلقاء مباشرة بعد تناول الوجبات ، وجعل الحزام رخواً أثناء تناول الطعام ، وعدم عبِّ السوائل عبّاً ولكن يجب مصها مصاً لطيفاً .

ولا تخلو الأمعاء من غازات قليلة ، تتسرب بلطف في الوقت المناسب ، وغالباً أثناء التغوط^(١) وقد جعلت الغازات بعض الناس مشاهير عالميين يشار

(١) تقول بعض الدراسات الطبية أن كل إنسان طبيعي يخرج هواء من شرجه ١٣ مرة =

لهم بالبنان ، فالسيد بيتومان Petomane من الفرنسيين الذين اشتهروا بإمكانية عزف مقطوعة موسيقية كالنشيد الوطني الفرنسي بضراطه مُلَحَّنًا . على أية حال إنَّ إخراج الغازات أمر غير مرغوب فيه عند معظم الناس ، ولكن يمكن تجنبه بالانتباه إلى النصائح الغذائية التالية :

تنتج الغازات نتيجة عمل الجراثيم المعوية الطبيعية على الأغذية غير المهضومة ، ويكون ذلك عند تناول الحبوب البقولية كالقول والبزاليا والعدس والحمص والفاصولياء والصويا ، (والمجفف منها أشد في هذا المجال من الغضُّ) . ويمكن التخفيف من إنتاجها للغازات بنقعها مدة طويلة ثم إطراح ماء الغمر . ويجب عدم تناولها بكميات كبيرة ما لم يحصل الاعتياد عليها تدريجياً ، والإكثار من شرب السوائل بعدها لكي لا يحصل الإمساك . وهناك مواد صناعية يمكنها تخفيف أثر البقوليات في إنتاج الغازات مثل Beano (تضاف إلى طبق الفول مثلاً) .

ومن الخضار الأخرى التي يمكن أن تسبب الغازات : الملفوف Cabbage (اللهاة) ، والنشويات غير المطبوخة ، والفجل ، والفليفلاء والزهرة

= في اليوم ، وقد تصل في الحالات المرضية إلى ٢٠ مثلاً في الساعة . وليست مشكلة ذلك عندما يكون الشخص وحده في بيته أو في سيارته إنما المشكلة أن يكون المبتلى في مؤتمر صحفي أو تلفزيوني ، أو في اجتماع وزاري ، أو عندما يكون بين يدي طبيب الأسنان وهو يحاول أن يشد له جسراً أو يقلع له ضرساً .

في الطبعة ١٦ من كتاب Merk Manual وضعت عدة نماذج لخروج الغازات تحت عنوان البحث : « التظبل » وهي :

١- slider وتعرف أيضاً باسم SBD = Silent But Deadly ، وتعني بالعربية الفسء ، ويكون بخروج الهواء بلا صوت وبيطء .

٢- Pooh ، وتعادل ضرطة خفيفة (مصوتة بصوت خفيف) ، ولا يشترط فيها الرائحة الكريهة .

٣- Staccato أو ضربة الطبل ، وهي تسر صاحبها عندما تخرج وهو منفرد .

٤- Bark وهي مرعبة عندما تخرج والناس متبهون .

والبروكولاي (نوع من القنبيط)^(١) ، والخيار والزبيب ، والثوم والبصل والأغذية التي تؤكل عادة ساخنة أو باردة . ويجب ألا ننسى بأن إنتاج الغازات الذي يسببه صحن واحد مختلف بين الناس . وهناك بعض المليينات تسبب الغازات نتيجة تسريع عبور الطعام في الأمعاء فلا يكون هضمه كافياً .

ولقد دون بعضهم اختلافاً في تركيب الغاز ، فالمبتلع من الهواء في المعدة يتألف من النتروجين ، بينما يتألف الغاز المتشكل في الأمعاء من الهيدروجين وثنائي أكسيد الكربون .

ويمكن أن يكتشف أي منا المواد الغذائية التي تسبب له التظبل والامتلاء بالغازات وذلك بالصيام مدة يومين ثم إضافة الأطعمة تدريجياً ومراقبة الغذاء الذي يسبب ازدياد الغازات ويجب قبل كل شيء نفي وجود حالة عدم تحمل اللاكتوز^(٢) . ويمكن بطريقة معكوسة أن تأكل كل شيء ، ثم تحذف من غذائك نوعاً منه وتراقب خفة الغازات ، وتحدد النوع المحذوف مع أقل ما يمكن من صدور الغازات .

وعلى أية حال إذا تبين أنك لا تتحمل الحليب ومشتقاته وحذفتها من طعامك ؛ فعليك بتعويض الكالسيوم الموجود فيها ومقداره ١٠٠٠ ملغ يومياً ، لتتقي تخلخل العظام فيما بعد . ومن جهة أخرى ، لقد أصبح إنزيم اللاكتاز مجهزاً على شكل محافظ دوائية الشكل .

ومن الأعراض التي تخيف المريض وسببها إنتاج الغازات المعوية ، شعور الشخص بآلام صدرية تقلد الآلام القلبية الخناقية الناجمة عن نقص التروية ، وتفرق بتخطيط القلب الكهربائي إن لزم الأمر .

* * *

(١) يسمى أيضاً في بعض المناطق بالقرنيط .
(٢) عدم وجود نقص في خميرة اللاكتاز وراثياً .