

الانتفاخ وتضخم البطن

أسباب الانتفاخ وما يساعد فعلاً

Bloating and abdominal distension



الانتفاخ لا يعني دائماً وجود غازات زائدة؛ غالباً تكون الأمعاء حساسة لكمية طبيعية من الغاز، أو ترتخي عضلات البطن بشكل لا إرادي بعد الأكل.

• علاج الإمساك أولاً؛ البراز المتراكم من أهم أسباب الانتفاخ (حبثا كيوي يومياً أو قشر بذور الإسبغول مع الماء، وسوائل كافية)

مثبت

- تجنب المشروبات الغازية والعلكة والمحليات من نوع الكحوليات السكرية **مثبت**
- إذا لاحظت أن الكميات الكبيرة من البقوليات أو الملفوف أو القرنبيط أو البصل أو النخالة تزيد الانتفاخ، فقلّل الكمية بدلاً من منعها تماماً **قد يفيد** وإذا استمر الانتفاخ، يمكن تجربة حمية قليلة الفودماب بإشراف أخصائي التغذية **مثبت**
- إذا لاحظت انتفاخاً بعد الحليب أو اللبن، جرّب البدائل الخالية من اللاكتوز لمدة أسبوعين **مثبت**
- تمارين التنفس البطني، ويُفضّل تعلّمها مع مختص، تقلل تضخم البطن الظاهر بعد الأكل **مثبت**
- المشي الخفيف 10-15 دقيقة بعد الأكل يساعد على تحريك الغازات **قد يفيد**
- كبسولات زيت النعناع قد تخفف الانتفاخ المصاحب للقولون العصبي **مثبت**
- الشاي بالشمر أو الكمون أو الكراويا بعد الأكل آمن بكميات معتدلة، وله دليل ضعيف إلى محدود **تقليدي**
- الفحم النشط وأقراص السيميثيكون لم تثبت فائدتها بشكل مقنع، والفحم قد يقلل امتصاص الأدوية.
- الحلثيت مستخدم تقليدياً للغازات، لكنه لا يُعطى للرضع أبداً ويُتجنب في الحمل **تقليدي**
- شاي النعناع أو الهيل بعد الأكل آمن بكميات معتدلة، لكن النعناع قد يزيد الحرقة **تقليدي**
- أكثر من تمرتين في الجلسة قد يزيد الانتفاخ، وكذلك العسل بكميات كبيرة.
- غسيل القولون وحميات "الديتوكس" لا تعالج الانتفاخ.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.



Bloating and abdominal distension

Why bloating happens and what really helps

الانتفاخ وتضخم البطن

Bloating does not always mean excess gas. More often the bowel is sensitive to a normal amount of gas, or the abdominal wall relaxes reflexively after meals.

- Treat constipation first; retained stool is a major cause of bloating (two kiwifruit daily or psyllium husk with water, and enough fluids) **Proven**
- Avoid fizzy drinks, chewing gum and sugar alcohols **Proven**
- If large portions of legumes, cabbage, cauliflower, onion or bran make bloating worse, reduce the portion rather than cutting them out **May help** If bloating persists, a low FODMAP trial supervised by a dietitian can help **Proven**
- If milk or laban causes bloating, try lactose-free alternatives for 2 weeks **Proven**
- Belly breathing, ideally taught by a trained therapist, can reduce visible swelling after meals **Proven**
- A gentle 10–15 minute walk after eating helps move gas along **May help**
- Peppermint oil capsules may ease bloating linked to IBS **Proven**
- Fennel, cumin or caraway tea after meals is safe in moderate amounts, with weak to limited evidence **Traditional**
- Activated charcoal and simethicone have not convincingly been shown to help, and charcoal can reduce absorption of medicines.
- Asafoetida (hilleet) is traditionally used for gas, but never give it to infants and avoid it in pregnancy **Traditional**
- Mint or cardamom tea after meals is safe in moderate amounts, but mint can worsen heartburn **Traditional**
- More than two dates at a time can increase bloating, as can large amounts of honey.
- Colon cleansing and "detox" diets do not treat bloating.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
