

ІШТИҢ КЕБУІ ЖӘНЕ ГАЗ ТҮЗІЛУІ

Іштің кебуі, ауырсыну және газ түзілуі сіздің тұрақты серіктеріңізге айналды ма? Бұл жағымсыз симптомдар көбінесе медицинада "метеоризм" деп аталатын кең таралған мәселені көрсетеді. Бұл жағдай өз алдына жеке ауру емес, бірақ оның белгісі болуы мүмкін. Артық тамақтану, дұрыс емес тамақтану, ағзаға сіңуі қиын өнімдерді тұтыну да ішектің жұмысының бұзылу себептері болып табылады. Ересектердегі метеоризмнің кең таралуы қазіргі өмірдің жылдам ырғағымен көп байланысты. Біз әрдайым асығамыз, жолда жеңіл-желпі тамақтанамыз және денсаулығымызға әрдайым тиісті көңіл бөлмейміз. Қалай болғанда да, ішек мәселелері — ағзаның көмек үмітінде беретін дабыл сигналы. Қандай шараларды қабылдау керектігін түсіну үшін дәрігерге жүгіну қажет.

МЕТЕОРИЗМ ҚАЛАЙ КӨРІНЕДІ

Бұл жайсыздықтың мәні — асқазан-ішек жолында газдардың шамадан тыс жиналуында, бұл олардың жоғары түзілуімен немесе ағзадан жеткіліксіз шығуымен байланысты болуы мүмкін. Осы процестің аясында іштің кебуі пайда болады және сыздап немесе түйіліп ауыратын ауырсынулар мазалай бастайды. Жиі бұл патологиялық жағдай тәбеттің төмендеуі, кекіру, ауыздағы қышқыл сезім, жүрек айну, іш қату немесе керісінше диареямен қатар жүреді. Мәселенің түріне байланысты метеоризмнің келесі симптомдарын бөліп көрсетуге болады:

- **Газдардың жоғары түзілуінде.** Бұл жағдайда тән белгі — газдардың шамадан тыс және шулы шығуы. Тұрақты қарылдау және қайнау мазалайды, бұл ретте ауырсыну синдромы әлсіз көрінеді;
- **Газдардың жеткіліксіз шығуында.** Метеоризмнің негізгі көрінісі — іштің көлемінің ұлғаюы. Газдардың шығуы тоқ ішектің спазмына байланысты мүмкін емес. Жайсыздық, ауырсыну, кебу, асқазанда ауырлық метеоризмнің белгілері болып табылады.

Сонымен қатар, метеоризм кезінде жиі келесі алаңдататын симптомдар пайда болады:

- жүрек ырғағының бұзылуы,
- жүрек аймағында күйдіру,
- бұлшықеттердегі ауырсыну,
- бас аурулары,
- көңіл-күйдің төмендеуі,
- мазасыздық,
- ұйқысыздық,
- жалпы әлсіздік.

Жеке алғанда да аталған белгілер жайсыздық тудырып, адамның әдеттегі өмір салтын бұзады. Сондықтан метеоризм симптомдарымен барлық қолжетімді тәсілдермен күресу қажет және мүмкін. Бірақ бұл үшін мәселенің көзін анықтау керек.

ГАЗ ТҮЗІЛУІНІҢ АРТУЫНА НЕ СЕБЕП БОЛУЫ МҮМКІН

Адам ағзасындағы газдардың мөлшері көптеген факторларға, соның ішінде жасқа, өмір салтына, рационға және т.б. байланысты. Балаларда метеоризм жиі ішектің моторикасының дамымауы немесе ферменттік жүйенің мәселелеріне байланысты өмірінің алғашқы күндерінде-ақ көрінеді. Бүлдіршіндер бұл жайсыздықтан рационның бұзылуы, қоректік заттардың теңгерімсіздігі және т.б. салдарынан зардап шегуі мүмкін. Әдетте, уақыт өте бұл өтеді. Ас қорыту ферменттерінің жеткіліксіз өндірілуі іштің кебуін ересектерде де (мысалы, антибиотиктерді қабылдағаннан кейін) тудыруы мүмкін. Сонымен қатар, жас ерекшеліктерін ескере отырып, метеоризмнің келесі себептерін бөліп көрсетуге болады:

- **Тамақтану гигиенасының сақталмауы.** Артық тамақтану, тағамды асығыс шайнау, тамақтану кезінде сөйлесу ауадың ішекке түсуіне және соның салдарынан газ түзілудің жоғарылауына әкелуі мүмкін;
- **Рационның бұзылуы.** Іштің кебуі жиі дұрыс емес тамақтанудан пайда болады. Мұның себебі талшыққа және крахмалға бай өнімдерді (мысалы, бұршақ тұқымдастар, қара нан, қырыққабат, картоп және т.б.) және газдалған сусындарды шамадан тыс тұтыну болуы мүмкін;
- **Патологиялық жағдайлар.** Ішектегі газ түзілуінің жоғарылауы дисбактериоз, гастрит, панкреатит, холецистит, өт-тас ауруы және т.б. аурулардың аясында болуы мүмкін. Ересектердегі метеоризмнің мүмкін себептері арасында ісіктер мен жабысулардың түзілуі, жедел инфекциялар мен интоксикациялар, эмоциялық жүктемелер мен жүйке-психикалық бұзылыстар және тағы басқаларды атап өтуге болады.

Тоқ ішектің функцияларының бұзылуы әртүрлі факторлардың әсерінен болуы мүмкін. Көбінесе біз алаңдататын симптомдарға мән бермейміз және мәселелердің көзін анықтауға тырыспаймыз. Алайда, тіпті жеңіл жайсыздықты елемеуге болмайды. Болашақта ұқсас қателіктерге жол бермеу үшін сұраққа дұрыс жауап табу маңызды.

ГАЗ ТҮЗІЛУІ ЖОҒАРЫЛАҒАНДА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК

Егер іштің кебуі қысқа уақыт мазаласа, тамақтануды қалыпқа келтіруге тырысу керек. Бірінші кезекте рационнан газ түзілудің жоғарылауын қоздыратын өнімдерді алып тастау қажет. Бұл ащы, тұзды, тәтті тағамдар мен газдалған сусындарға қатысты. Атап айтқанда, мәзірден бұршақ тұқымдастарды, қырыққабатты, қара нанды, картопты алып тастау керек. Тамақтануды түзету қалаған нәтижені әкелмеген жағдайда метеоризмді емдеу тағайындалады. Маманға ең алдымен патологияның дамуын растау немесе жоққа шығару үшін жүгіну керек. Әдетте, дәрігер зертханалық талдауларды, микрофлораның бактериологиялық зерттеуін, іш қуысының ультрадыбыстық зерттеуін, тоқ ішектің эндоскопиялық зерттеуін және т.б. жүргізеді. Диагностика кезінде ішекке, асқазанға, бауырға және ұйқы безіне ерекше назар аударылады, өйткені дәл осы органдарда газ түзілуінің жоғарылауын қоздырған мәселелер пайда болуы мүмкін. Метеоризмнің себептері анықталғаннан кейін емдеу дереу тағайындалады. Терапияға диета, ішектің бактериялық құрамын қалыпқа келтіру және негізгі аурумен күресуге бағытталған дәрілік заттарды қабылдау кіруі мүмкін.

МИКРАЗИМ® KZ – ГАЗ ТҮЗІЛУІ ЖОҒАРЫЛАҒАНДА ІШЕККЕ ТАБИҒИ КӨМЕК

Жауды жеңудің ең жақсы жолы – оның шабуылын болдырмау. Дәмді тағамнан бас тартуға күшіңіз жетпесе, уайымдамаңыз. Газ түзілуінің жоғарылауын қоздыратын тағамды тұтынғаннан кейін пайда болатын метеоризмнің жағымсыз көріністерімен ішекке уақытылы көмек көрсете отырып күресуге болады. Бұл жолда асығыс тамақтану, артық тамақтану, кешкі ас және т.б. қатысты. Тамақтанудың бұзылуында **Микразим® KZ** капсулаларын қабылдауға болады. Бұл препарат ас қорытуды жақсартуға ықпал ететін ферменттерді қамтиды. Онымен тағам сіңірілмей, метеоризм тудырады деп уайымдаудың қажеті жоқ. Сонымен қатар, **Микразим® KZ** асқазан-ішек жолының газ түзілуінің жоғарылауымен сипатталатын әртүрлі ауруларын емдеу аясында тағайындалады.