

## ВЗДУТИЕ ЖИВОТА И ГАЗООБРАЗОВАНИЕ

Повышенное газообразование, боль и вздутие живота стали постоянными спутниками? Все эти неприятные симптомы зачастую свидетельствуют о достаточно распространенной проблеме, которая в медицине получила название «метеоризм». Данное состояние не является самостоятельным заболеванием, но вполне может быть одним из его признаков. Переедание, неправильное питание, употребление в пищу продуктов, которые с трудом усваиваются организмом, также нередко становятся причинами нарушения работы кишечника. Широкое распространение метеоризма у взрослых во многом обусловлено стремительным темпом современной жизни. Мы все время спешим, перекусываем на бегу и не всегда уделяем должное внимание своему здоровью. Как бы то ни было, проблемы с кишечником – это тревожный сигнал бедствия, который организм подает в надежде на помощь. Чтобы понять, какие меры следует предпринять, необходимо обратиться к врачу.

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МЕТЕОРИЗМ

Суть недомогания заключается в избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте, что может быть связано с их повышенным образованием или же недостаточным выведением из организма. На фоне этого процесса появляется вздутие живота и начинают беспокоить ноющие или схваткообразные боли. Нередко патологическое состояние сопровождается снижением аппетита, отрыжкой, кислым ощущением во рту, тошнотой, запорами или, наоборот, диареей. В зависимости от типа проблемы можно выделить симптомы метеоризма:

- **при повышенном образовании газов.** В данном случае характерным признаком является чрезмерное и шумное отхождение газов. Беспокойство вызывает постоянное урчание и бурление в животе, при этом болевой синдром выражен слабо;
- **при недостаточном выведении газов.** Основным проявлением метеоризма является увеличение живота в объеме. Отхождение газов невозможно из-за спазма толстой кишки. Среди признаков недомогания также можно выделить дискомфорт, боль, распирание, тяжесть в желудке.

Кроме того, при метеоризме нередко появляются следующие тревожные симптомы:

- нарушение сердечного ритма,
- жжение в области сердца,
- боль в мышцах,
- головные боли,
- угнетенное настроение,
- беспокойство,
- бессонница,
- общая слабость.

Даже по отдельности перечисленные признаки доставляют дискомфорт и нарушают привычный образ жизни человека. Поэтому с симптомами метеоризма можно и нужно бороться всеми доступными способами. Но для этого необходимо выявить источник проблемы.

## ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПОВЫШЕННОГО ГАЗООБРАЗОВАНИЯ

Количество газов в организме человека зависит от множества факторов, в том числе от возраста, образа жизни, рациона и пр. У детей метеоризм нередко проявляется уже в первые дни жизни вследствие неразвитой моторики кишечника или проблем с ферментативной системой. Малыши могут страдать от этого недомогания из-за нарушения рациона, дисбаланса питательных веществ и т. д. Как правило, со временем это проходит. Недостаточная выработка пищеварительных ферментов способна вызвать вздутие живота и у взрослых (например, после приема антибиотиков). Кроме того, с учетом возрастных характеристик можно выделить такие причины метеоризма, как:

- **несоблюдение гигиены питания.** Переедание, пережевывание пищи впопыхах, разговоры во время еды могут привести к попаданию воздуха в кишечник и, как следствие, к повышенному газообразованию;
- **нарушение рациона.** Довольно часто вздутие живота появляется из-за неправильного питания. Причиной тому может стать чрезмерное употребление продуктов, богатых клетчаткой и крахмалом (например, бобовые, черный хлеб, капуста, картофель и т. д.), и газированных напитков;
- **патологические состояния.** Повышение газообразования в кишечнике может произойти на фоне таких заболеваний, как дисбактериоз, гастрит, панкреатит, холецистит, желчнокаменная болезнь и др. Среди возможных причин метеоризма у взрослых также стоит выделить образование опухолей и спаек, острые инфекции и интоксикации, эмоциональные перегрузки и нервно-психические расстройства и многое другое.

Нарушение функций толстой кишки может произойти под воздействием различных факторов. Очень часто мы не обращаем внимания на тревожные симптомы и не пытаемся установить источник проблем. Однако даже легкий дискомфорт нельзя игнорировать. Важно найти правильный ответ на вопрос, чтобы в дальнейшем не совершать аналогичных ошибок.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ГАЗООБРАЗОВАНИИ

Если вздутие живота беспокоит непродолжительное время, стоит попробовать нормализовать питание. В первую очередь необходимо исключить из рациона продукты, провоцирующие повышенное газообразование. Это касается острой, соленой, сладкой пищи и газированных напитков. В частности, из меню нужно убрать бобовые, капусту, черный хлеб, картофель. Лечение метеоризма назначается в том случае, когда коррекция питания не приносит желаемого результата. Обратиться к специалисту следует в первую очередь для того, чтобы подтвердить или опровергнуть развитие патологии. Как правило, врач проводит лабораторные анализы, бактериологическое исследование микрофлоры, УЗИ брюшной полости, эндоскопическое исследование толстой

кишки и т. д. При диагностике особое внимание уделяется кишечнику, желудку, печени и поджелудочной железе, так как именно в этих органах могут возникнуть проблемы, спровоцировавшие повышенное газообразование. После выявления причин метеоризма лечение назначается незамедлительно. Терапия может включать диету, нормализацию бактериального состава кишечника и прием лекарственных средств, действие которых направлено на борьбу с основным заболеванием.

## МИКРАЗИМ® – ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ КИШЕЧНИКУ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ГАЗООБРАЗОВАНИИ

Лучший способ победить врага – предотвратить его наступление. Не отчаивайтесь, если вы не нашли в себе сил отказаться от вкусного блюда. С неприятными проявлениями метеоризма после употребления пищи, провоцирующей повышенное газообразование, можно справиться, вовремя оказав помощь кишечнику. Это также касается перекусов на бегу, переедания, поздних ужинов и т. п. При нарушении питания можно принимать капсулы **Микразим®**. Данный препарат содержит ферменты, способствующие улучшению пищеварения. С ним можно не волноваться, что пища не усвоится и вызовет метеоризм. Кроме того, **Микразим®** назначается в рамках терапии различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, для которых характерно повышенное газообразование.