25 Μαρτίου 2014

Αντιμετωπίστε άμεσα φούσκωμα και πρήξιμο μετά το φαγητό

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Γράφει ο Δρ Στάθης Σκληρός, MD, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Παν. Κρήτης*

Το φούσκωμα στην κοιλιά είναι μια δυσάρεστη κατάσταση που πολλές φορές έχει να κάνει με την ποιότητα, την ποσότητα, τις συνήθειες κατανάλωσης των τροφών μας και φυσικά την κατάσταση του οργανισμού και του πεπτικού συστήματος.

Το φούσκωμα συνοδεύεται συχνά από κοιλιακό πόνο, ο οποίος άλλες φορές είναι ήπιας μορφής και άλλες φορές αφόρητος και ξαφνικός. Άλλα συμπτώματα είναι οι καούρες, τα αέρια, το αίσθημα βάρους, οι ερυγές, η ναυτία, η δυσκοιλιότητα κ.α.

Τα βότανα, το περπάτημα μετά το φαγητό, το αργό μάσημα, το άφθονο νερό, η αποφυγή του καπνίσματος μπορεί να μας βοηθήσουν να μειώσουμε τα συμπτώματα αυτής της πολύ δυσάρεστης κατάστασης.

Αποφεύγετε τροφές που φουσκώνουν όπως όσπρια, αγκινάρες, λαχανάκια Βρυξελών, μπρόκολο, κουνουπίδι, ανθρακούχα ποτά, μπίρα, πολλά υποκατάστατα ζάχαρης, γάλα, μαλακό τυρί, παγωτά κ.λπ.

Θυμηθείτε: Ορισμένες από αυτές τις τροφές είναι πολύ θρεπτικές και απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας, γι’ αυτό δεν πρέπει να τις καταργήσουμε εντελώς.

Μειώστε το αλάτι και τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.

Κάποιες φορές όμως που η δυσφορία και ο πόνος είναι αφόρητος πολλοί στρέφονται σε φάρμακα, όπως τα αντιόξινα. Τα αντίοξινα είναι φάρμακα που περιέχουν υδροξείδιο του αργιλίου και υδροξείδιο μαγνησίου τα οποία εσφαλμένα χρησιμοποιούνται καθώς εμποδίζουν και καθυστερούν την πέψη, με αποτέλεσμα το πρόβλημα να παραμένει για περισσότερο διάστημα.

Σε αυτές τις περιπτώσεις συνίσταται να χρησιμοποιούνται σκευάσματα που περιέχουν αποκλειστικά και μόνο σιμεθικόνη. Τα σκευάσματα με σιμεθικόνη χρησιμοποιούνται ευρέως για την αντιμετώπιση του φουσκώματος καθώς έχουν άριστο προφίλ ασφάλειας εφόσον δρουν φυσικά και γρήγορα (σε λιγότερο από 15 λεπτά) και δεν απορροφούνται από τον οργανισμό.

Είναι κατάλληλα για όλες τις πληθυσμιακές ομάδες (για εγκύους, στη γαλουχία, διαβητικούς και για παιδιά από 6 ετών) και συνίστανται από την Εταιρεία Ιατρικών Σπουδών.

Τα σκευάσματα με σιμεθικόνη μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν με άριστα αποτελέσματα από όσους πάσχουν από δυσκοιλιότητα, Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου και από όσους κάνουν χρήση υπακτικών και σπασμολυτικών.

* Ο Δρ Στάθης Σκληρός MD, είναι διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, διευθυντής Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής και Γενικός Γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Ερευνας και Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Πηγή: health.in.gr