

(مصارين البطن بتتخاق)

النهاردة هنتكلم عن حاجه محرجه كلنا اتعرضنا ليها وساعات بتعمل مواقف محرجه للبعض لدرجة إن فيه ناس بتخاف وماعدتش بتحب الخروج بسببها

هيا قرقرة البطن او زغولة البطن او زى ما بنقول كده كركية البطن حتى امهاتنا حفظهم الله واجدادنا كانوا بيقولونا مصارين البطن بتتخاق ههههههه

هنتكلم النهارده عن (حرب المصارين)

بصوا مبدئياً المصارين بتتحرك كل دقيقة حوالي من ٨-١٢ حركة فى الدقيقة لو زادت او تغيرت الحركة ممكن نحسها ونسمعها

وخلى بالك تصدر هذه الأصوات غالباً عن حركة الغازات و السوائل فى البطن نتيجة إنقباض جدار المعدة والأمعاء .

و عندما تسمع هذه الأصوات بصورة غير طبيعية فهذا يدل على أن هناك زيادة نشاط الأمعاء و الذي يحدث غالباً مع الإسهال و بعد تناول الطعام

□□□□□□

وايه هيا أسباب قرقرة البطن :

□ اضطراب عملية الهضم : القناة الهضمية عبارة عن أنبوب مجوف يتحرك فيه الطعام و الشراب من الفم إلى فتحة الشرج و عندما يتم إمتلائه يحدث موجة تقلصات فى العضلات و نتيجة لتجويف الأنبوب تحدث الأمعاء أصوات تماماً مثل الصوت الذي يصدر من أنابيب المياه . لذلك عند إلتهاب الأمعاء يؤدي إلى الإسهال عند البالغين و الأطفال و سماع هذه الأصوات بشكل مفرط و بعض الحالات تؤدي إلى نتائج خطيرة مثل حدوث تشوهات و منع تدفق الدم إلى الأمعاء و إنسداد الأمعاء و العلوص .

□ الجوع : عند الشعور بالجوع و بمجرد رؤية الطعام أمامك أو حتي شم رائحة الطعام فى مكان آخر ، قد تسمع أصوات تصدر من البطن و السبب فى ذلك بأن رؤية الطعام أو شمه تجعل المخ يرسل إشارات إلى المعدة و الأمعاء للتخضير لإستقبال الطعام و تبدأ المعدة فى إنتاج السوائل الهضمية و لا تجد طعام بل هواء و بذلك تتفاعل السوائل مع الهواء و تبدأ فى سماع أصوات المعدة .

□ الهضم الغير مكتمل لبعض أنواع الطعام : قد يكون تناول بعض الأطعمة مثل (البقوليات – الشعير – أو الاطعمة التي تحتوي على اللاكتوز – الجلوتين) سبب فى صدور أصوات المعدة . لأن الفرد غير قادر على هضم الطعام بشكل صحيح و بالتالى صدور هذه الأصوات من المعدة .

□ الإضطرابات المعوية : و هي الإصابة بمرض القولون العصبي و عادة ما ينتج أصوات مفرطة من المعدة و يشمل أعراض أخرى مثل الإمساك أو الإسهال .

□ قلة النوم : المعظم قد يتعرض للضغط العمل و يضطر لإصطحابه معه إلى المنزل لمواصلة الإنتهاء منه ، و ينتج ذلك قلة النوم و الإجهاد و هذا يؤدي إلى الإفراط فى النوم و تناول الطعام و السمنة و أيضاً أصوات المعدة الزائدة .

□ العصبية : التوتر و القلق يؤدي إلى زيادة إفراز حمض المعدة و الغرغرة و أصوات المعدة المستمرة و للتخلص منه يمكنك ممارسة تمارين اليوغا و الإسترخاء و التأمل للتحكم فى العصبية و القلق .

□ نمط حياة روتيني : لاشك أن ممارسة التمارين الرياضية و النشاط البدني يحفز من عملية الهضم و يعزز الأيض . لذلك فإن الناس الروتينية و لا تعاد على ممارسة التمارين الرياضية يعانون من مشاكل الهضم التي تؤدي إلى الإمساك و التقلصات الزائدة .

□ المشروبات الغازية و تناول الوجبات السريعة : عند الجمع بين هذه الأمور يؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة لأنها تؤدي إلى زيادة إنتاج الغازات و الحموضة و التجشؤ إضافة إلى الدهون و المكونات الغير صحية الأخرى . و يعمل محتوى الدهون العالي على الإصابة بعسر الهضم و حرقة و ألم فى المعدة و زيادة البدانة .

□ الأكل بسرعة : الناس الذين يميلون إلى تناول الطعام بسرعة و عدم مضغه بشكل صحيح هم عرضة لإبتلاع الهواء الزائد و هذا بدوره يؤدي إلى ضيق المعدة و الغازات لذلك ينصح بمضغ الأكل ببطئ .

□ إرتجاع المرئ : هو حالة مرضية تؤدي إلى مجموعة من المشاكل منها أصوات البطن أو حتي سرطان المرئ .

□ قد تصدر هذه الأصوات عن أسباب أخرى : مثل الإصابة ببعض الحالات المرضية المختلفة و التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة أو نقصان أصوات المعدة مثل ما يلي :

□ الصدمات النفسية .

□ العدوي .

□ الفتق .

□ جلطات الدم .

□ نقص البوتاسيوم فى الدم .

□ الأورام .

□ أسباب أخرى وراء صدور أصوات المعدة :

- انسداد الأمعاء .
- مرض التهاب الامعاء (كرون) .
- القرحة .
- الحساسية الغذائية .
- نزيف الجهاز الهضمي
-

فيه ايه يادكتور ! قاعد تعدد اسباب كثير اورام وانسداد والتهاب وكلام كبير اوى وكلنا عندنا زعوله والزفت مصاريننا بتتخانق
يبقى كلنا كده هنموت ولا ايه ؟
ايوة هههههه
ايه

يا عم اقصد كلنا هنموت هو فيه حد هيخلل فى الدنيا كل واحد هيچى ساعته
استهدى بالله كده وخذ الحته الجايه دى

بصوا

علشان الأوووستاذ اللي بطنه كركبت مش كل كركبة تفلق
فيه كركبة وزعوله عاديه وفيه كركبة تحتاج إن إحنا نروح نكشف ونظمن
امتى بقة نروح نكشف

عندما تظهر هذه الأعراض مع أصوات البطن فغالباً ما تشير إلى الإصابة بأحد الأمراض و تشمل هذه الأعراض ما يلي :

الغازات الزائدة .

غثيان .

قيء .

الإسهال المتكرر .

الإمساك .

براز دموي .

حموضة معوية و حرقان .

فقدان الوزن المفاجئ .

الشعور بامتلاء المعدة .

بمجرد ظهور أي من هذه الأعراض عليك يجب الإتصال بالطبيب للحصول علي الرعاية الطبية العاجلة و تجنب الإصابة بأي مضاعفات خطيرة .

ياللا روحوا بقة ونكمل بعدين عن طرق العلاج طبيعيا وابه النصائح لتقليل حرب المصارين وإطفاء فتيل حرب المصارين..