

ГБОУ СПО СОМК

Метеоризм.



Выполнила : Яцкова И.А

Содержание

1. Цели и задачи
2. Определение метеоризм, механизм образования
3. Причины
4. Симптомы
5. Продукты питания и заболевания приводящие к метеоризму
6. Патологические состояния
7. Лечение
8. Рекомендации по питанию

Цель: снизить заболеваемость метеоризмом среди населения, предупреждение развития острых и хронических заболеваний, предупреждение осложнений.

Задачи:

- предупредить появление метеоризма;
- указать на погрешности в питании и образе жизни;
- рассказать при каких заболеваниях возникает и к каким может привести;
- подсказать что делать при признаках метеоризма;
- дать рекомендации по питанию.

Метеоризм- избыточное скопление газов в кишечнике

Механизм образования

У здоровых лиц газы в желудочно-кишечном тракте образуются при заглатывании незначительных количеств воздуха из внешней среды, выделении их в результате пищеварительных процессов, особенно при участии кишечной микрофлоры, реакции нейтрализации соляной кислоты желудочного сока бикарбонатом натрия, поступлении газов из крови (ничтожные количества).

Причины метеоризма

- неправильное питание (продукты, богатые не перевариваемыми углеводами, такие углеводы ферментируются бактериями в кишечнике),
- употребление газированных напитков,
- быстрое проглатывание еды и питье крупными глотками,
- разговор во время еды,
- деформации неба, зубов и носа,
- непереносимости определённых продуктов (например, лактазная недостаточность - неспособность переваривать молочный сахар лактозу)
- частые запоры (замедляют ход пищи по кишечнику, увеличивают вероятность ферментации и задерживают выделяющиеся газы).

Симптомы метеоризма

Отрыжка



Вздутие

Боль и дискомфорт
в брюшной полости



Метеоризм у клинически здоровых людей может развиваться при употреблении значительных количеств пищевых продуктов, содержащих крахмал и грубую клетчатку (капуста, черный хлеб, бобовые, картофель).

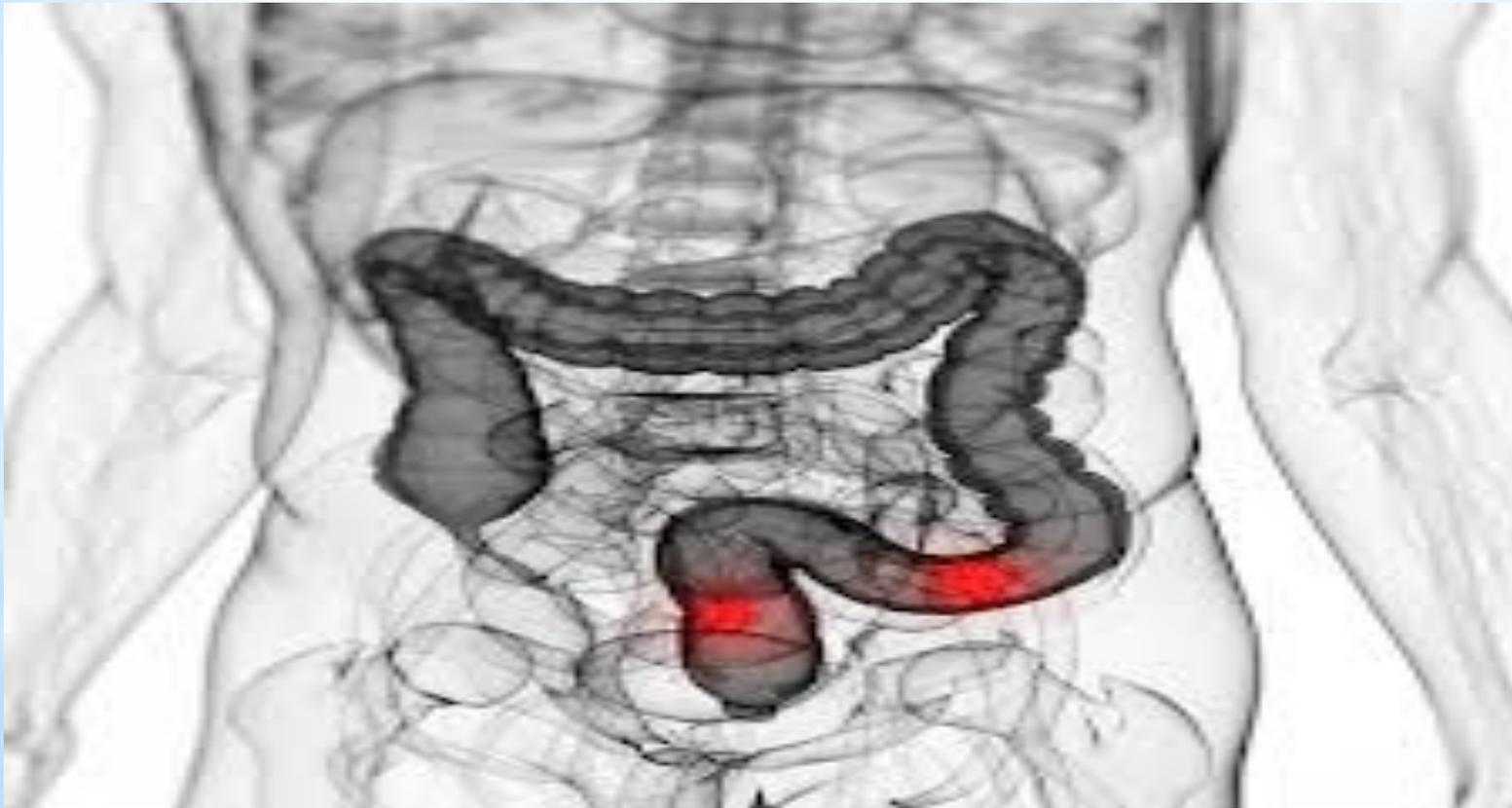


Продукты питания и заболевания приводящие к метеоризму

Метеоризм характерен для ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся нарушениями пищеварения при ферментной недостаточности, дисбактериозе.



Кроме того, метеоризм в результате нарушений выделения газов из кишечника развивается при патологии эвакуации из различных отделов желудочно-кишечного тракта вследствие спаек, рубцовых стриктур, опухолевых процессов.



- При нарушениях моторной функции желудочно-кишечного тракта (перитониты, острые инфекции и интоксикации, послеродовой парез кишечника, состояние после ваготомии, ущемление брыжейки, старческий метеоризм) также характерно развитие метеоризма.
- Метеоризм может быть обусловлен местными (общими) нарушениями кровообращения (стаз в венах кишечника), при которых развивается недостаточное всасывание газов из кишечника в кровь и, напротив, повышенное выделение их из крови в кишечник.
- Встречается также неврогенный метеоризм, ярким примером которого может быть истерический метеоризм.

Патологические состояния

Метеоризм — частый признак некоторых заболеваний:

1. дисбактериоз кишечника;
2. заболевания желудочно-кишечного тракта (панкреатит, энтерит, колит, цирроз печени);
3. кишечные паразиты в прямой кишке (гельминтоз);
4. нарушение отхождения газов:
 - 1) кишечная непроходимость;
 - 2) атония кишечника вследствие перитонита;
5. невроты и др. воспалительные процессы в кишечнике.
6. деформации неба, зубов и носа

Лечение

Вы можете принять лекарство, устраняющие метеоризм (активированный уголь).

Обратитесь к врачу, если вас мучает постоянный метеоризм (или острые приступы), сопровождающийся болями в животе и потерей веса.



Общие рекомендации по питанию при метеоризме

- 1) Соблюдать режим питания;
- 2) Потреблять в один прием пищи только совместимые продукты;
- 3) Необходимо максимально сократить в рационе те продукты, какие способны вызвать усиленное газообразование(бобы и бобовые. белокочанная капуста, цветная капуста, капуста брокколи, лук, редис, абрикосы, бананы, непросеянная пшеничная мука и д.р);
- 4) не запивать порции пищи водой или какими-либо напитками;
- 5) очень тщательно пережевывать пищу;
- 6) исключить из рациона любые газированные напитки;
- 7) если скопление газов в кишечнике происходит вследствие непереносимости лактозы, то следует ограничить в рационе количество молока и молочных продуктов;
- 8) рекомендуется обратить пристальное внимание и на продукты, содержащие много волокна, - овощи и фрукты;