

GAZ

Gaz nedir? — Gazın nedenleri:

- Yemek yeme ve sıvı gıdaların alınması (içme) esnasında hava yutma. Yutulan hava sıklıkla geçirti ile dışarı çıkartılır.
- Bazı gıdaların alınması (fasulye, brokoli, meyve, buğday, patates, mısır ve erişte gibi) gaz oluşumuna neden olabilir. Bağırsaktaki bakteriler bu gıdaları parçalayarak gazın ortaya çıkmasına yol açar.
- Süt

Şişkinliğin nedenleri nelerdir? — Kalın barsağın karın içerisindeki yerleşiminde birçok kıvrım söz konusu olup, gazın bu alanlarda sıkışması ani karın ağrısı ve kramp oluşumuna neden olur. Ağrı sıklıkla karın orta kısmında, üst veya her iki yan tarafta olabilir.

Ne kadar gaz normaldir? — Çoğu insan günde 14-23 kez gaz çıkartır. Yemekten önce ve sonra en siktir. Gaz, bazı insanları daha fazla rahatsız eder.

Gaz neden kokar? — Anüsten çıkan gazın çoğunda koku yoktur. Ancak bazıları sülfür içerir ve bu nedenle de kötü kokar.

Gaz ve şişkinlikten kurtulmak için ne yapılmalıdır? — Aşağıdakilerin yapılması durumunda kişi kendini daha iyi hisseder:

- Bazı gıdaların diyetten uzaklaştırılması. Herkesin vücut yapısı farklıdır. Hangi gıdaların gaz oluşumuna yol açtığını saptamak için yenilen gıdalar bir kâğıda yazılmalıdır. En sık gaz üreten ürünler:
 - Süt
 - Kuru fasulye
 - Lahana, Brüksel lahanası, kuşkonmaz, brokoli, patates ve mısır gibi bazı sebzeler
 - Buğday gibi tahıllar
 - Meyvelerin çoğu
 - Suni tatlandırıcılar
 - Soda ve diğer gazlı içecekler
 - Sakız çiğneme

- Simeticon içeren ilaçlar (Metsil, Sab Simplex Süsp.) alınabilir. Bu ilaç bağırsaktaki gaz kabarcıklarını parçalar. Bununla beraber ilacın ne kadar etkili olabileceği önceden öngörülemmez.
- Beano tablet (Alfa-D Galaktozidaz) alınabilir. Bu ilaç fasulye ve bazı sebzelerin sindirimine yardımcı olabilir.
- Bismut subsalisilat içeren ilaçlar (Pepto-Bismol gibi) alınabilir. Bu ise gazın daha az kötü kokmasını temin eder.

Doktora ne zaman başvurmalı? — Aşağıdaki semptomlar ortaya çıkarsa doktora başvurmalıdır:

- İki haftayı geçen diyare
- Karın ağrısı
- Kilo kaybı
- Kanlı dışkılama
- İştahsızlık
- Açıklanamayan ateş

Yapılması gereken test var mı? — Hangi test veya testlerin yapılmasına doktor karar vermelidir. Birçok test olmasına karşın, bazen hiçbir teste gereksinim olmayabilir.

Gaz ve şişkinliğin nedenini ortaya koymak için en sık kullanılan testler:

- Dışkıda kan ve yağ miktarı
- Gluten testleri
- Solunum testi (bakteri aşırı çoğalmasını saptamak için)
- Gerekli görülürse görüntüleme testleri
- Sigmoidoskopi ve kolonoskopi

Gaz ve şişkinlik nasıl tedavi edilir? — Tedavi, sorunun neye bağlı olduğuna göre değişir. Tedavide:

- Yeme ve içme alışkanlığının değiştirilmesi (içerik olarak)
- Daha yavaş yemek yenmeli
- Sindirim için yardımcı ilaçlar (ilave olarak) alınabilir

- Gereksiz ilaç alımından sakınılmalı (özellikle mide koruyucu olarak isimlendirilen proton pompa inhibitörleri)

Gaz önlenbilir mi? — bazı alışkanlıkların değiştirilmesi faydalı olabilir:

- Gaz oluşturan yiyecek ve içeceklerden uzak durmak
- Bazı gıdaların alındığı durumlarda (fasulye ve bazı sebzeler) Beano tb alınabilir
- Özellikle sindirim sorunu yaşayan hastalar ilave olarak sindirimi kolaylaştıran ilaçlar alabilir
- Her zaman için yemekler çok yavaş yenmelidir