

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# علل نفخ معده از منظر طب ایرانی

دکتر مرتضی مجاهدی

# تعریف نفخ

- احساس پری ناراحت کننده یا اتساع شکم
- طب سنتی: دم شدن شکم / علامت و بیماری
- ریح یا بادی که در معده و روده‌ها ایجاد و حبس شود
- گزارش فرد از نفخ، ورم، بزرگی شکم، بادکردن شکم و بادکنکی شدن شکم

# مقایسه نفخ و اتساع شکم

اتساع

**distension**

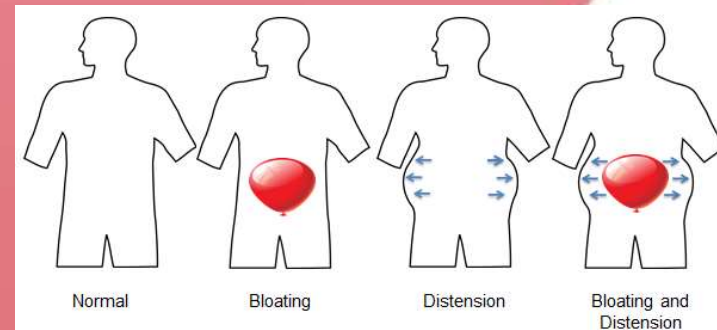
- افزایش واقعی دور شکم
- علامت عینی
- با کاهش حساسیت و تأخیر در ترانزیت روده

نفخ

**bloating**

- احساس فشار شکمی
- علامت ذهنی
- با افزایش حساسیت احشایی

ممکن است نفخ و اتساع شکم توأم باشند



# شیوع نفخ

- تا ۹۶ % مبتلایان به اختلال عملکردی دستگاه گوارش به ویژه IBS
- ۶ تا ۳۱ % جمعیت عمومی
- شیوع نفخ در ایران در سال ۲۰۱۲: ۵/۱ تا ۸ درصد
- بر اساس معیارهای رم ۳ این مقدار ۵/۱ تا ۱۰ درصد
- در زنان بیش از مردان

# اسباب و علل نفخ در طب ایرانی

اصل اول: بررسی علایم خطر و پیگیری تشخیص نهایی و در صورت نیاز ارجاع

اصل دوم: توجه به مزاج معده جهت هضم (طبخ غذا)

## تعادل رطوبت و حرارت

### اسباب کلی:

❖ کاهش حرارت معده به هر علت

❖ افزایش رطوبت معده به هر علت

# اسباب و علائم نفخ در طب سنتی

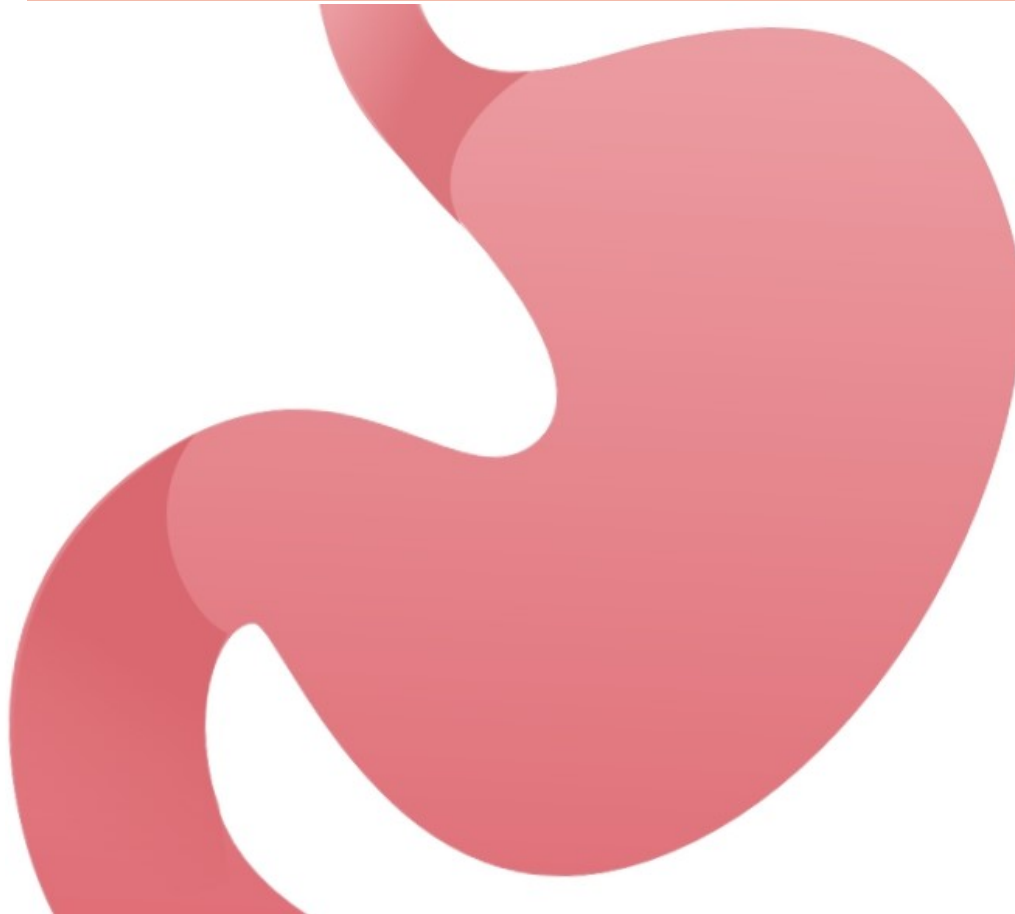
علامت	سبب	
سابقه پرخوری در شرح حال	پر خوری (کثیرالمقدار)	غذا
۱. مصرف زیاد کدو، خیار، گلابی، سیب، انگور، انجیر، ماست ۲. انواع سبزیجات هر چند به اندازه معتدل خورده شود.	غذای با رطوبت زیاد (کثیرالرطوبت)	
تناول عدس، لوبیا، باقلا، نخود	بذاته نفاخ (حاوی رطوبت غریبه فضلیه)	
تقدم تناول غذاهایی که بوی آنها مثل بوی ماهی یا بوی روغن خراب یا بدبو باشد.	غذای بدبو	
ایجاد نفخ با خوردن عسل و خوراکیهای گرم	غذای با طبیعت گرم	
۱. علائم سوءمزاج سرد ساده معده ۲. علائم ضعف هضم سرد معده ۳. نوشیدن مقدار زیاد آب بعد از خوردن غذا	سردی مزاج معده	معده
۱. کاهش نفخ در صورت وجود غذا در معده و مشغول شدن طبیعت به آن ۲. افزایش نفخ در خالی بودن معده به سبب مشغول شدن طبیعت به رطوبت	رطوبت خام زجاجی در معده و رودهها با خالی بودن معده	
۱. علائم سوءمزاج بلغمی ۲. علائم سوءمزاج سوداوی ۳. علائم سوءمزاج صفراوی	تجمع خلط بلغمی، سوداوی یا صفراوی محیه	اخلاط

A stylized, abstract graphic in shades of red and pink, resembling a large, rounded shape with a white, curved cutout on the left side. The text is centered over this graphic.

# ارزیابی و تشخیص



# ارزیابی، اقدامات تشخیصی و ارجاع



- شرح حال
- معاینه فیزیکی
- پاراکلینیک

# شرح حال

- نفخ از چند ماه قبل شروع شده است و چند بار در ماه او را آزار می‌دهد؟
- علائم هشدار و نشانه‌های علل ارگانیک
- زمان نفخ و ارتباط آن با نوع غذا
- بارداری و سابقه بیماری‌ها
- داروهای مصرفی، مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر
- سابقه بیماری‌های اعصاب و روان به خصوص اضطراب و افسردگی
- سؤالات کلیدی تشخیص سوءمزاج‌ها



## معیارهای نفخ عملکردی رم ۴

- علائم راجعه نفخ یا اتساع قابل مشاهده شکم
- حداقل یک روز در هفته
- به مدت حداقل سه ماه
- حداقل ۶ ماه قبل از تشخیص شروع شده
- نبودن دلایل کافی برای IBS و سایر بیماریهای عملکردی گوارش

# معاینه فیزیکی

- مشاهده رنگ چهره
- مشاهده زبان از نظر رنگ، بار و میزان رطوبت
- معاینه معده و کبد (بررسی ظاهری، بررسی دمای ملمس، لمس سطحی و عمقی از نظر وجود توده، تندرns، لنفادنوپاتی...).
- معاینه شکم بیمار از نظر وجود توده، مایع (آسیت) و گاز

# پارا کلینیک

- شمارش سلولهای خون، ESR، CRP
- آزمایش هورمونهای تیروئید
- آزمایش آنتی بادی سلیاک
- بررسی مدفوع از نظر خون مخفی و وجود انگل
- سونوگرافی شکم یا سی تی اسکن
- آندوسکوپی فوقانی یا تحتانی
- تست تنفسی هیدروژن

# شایع‌ترین علت نفخ، سوءمزاج سرد و تر معده است

سوءمزاج سرد و تر (بلغمی)

- سنگینی و نفخ بعد غذا
- همراه نداشتن عطش،
- ترشی طعم دهان،
- اشتهای کم،
- تهوع،
- ریزش آب دهان روی بالش،
- نرمی مدفوع،
- تشدید نفخ با خوراکی‌های سرد و تر
- مانند هندوانه، دوغ و ماست
- سستی و بی حالی با وجود خواب کافی

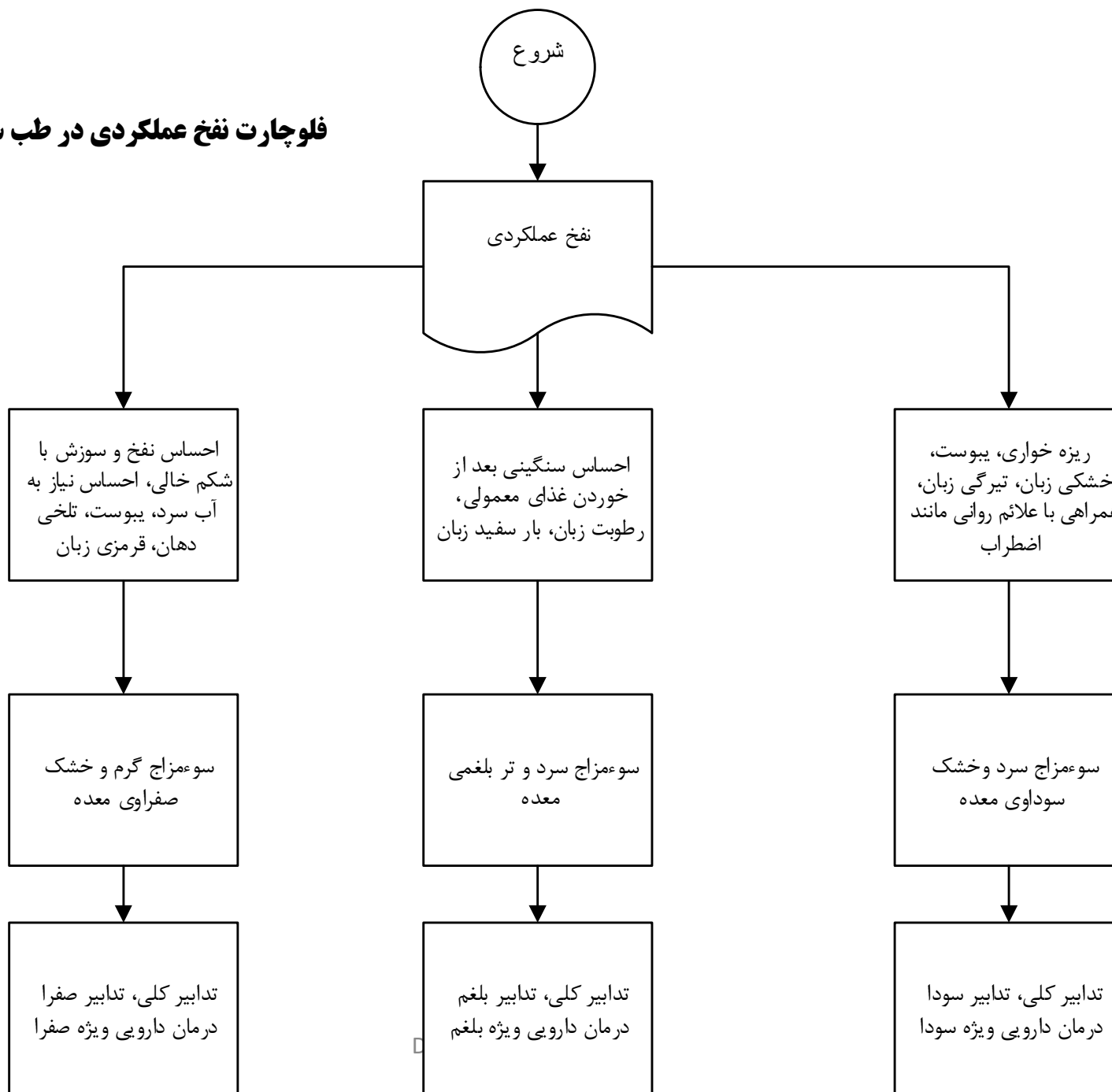
سوءمزاج سرد و خشک (سوداوی)

- درد سمت طحال بعد غذا،
- ترشی دهان،
- اشتهای کاذب (خرده خواری)،
- خشکی دهان،
- تیرگی زبان و پوست،
- خشکی مدفوع،
- تشدید نفخ با خوراکی‌های سرخ کرده
- و خشک مانند مرغ سوخاری،
- همراهی اضطراب و افسردگی و بی‌خوابی

سوءمزاج گرم و خشک (صفراوی)

- تلخی دهان،
- تهوع صبحگاهی
- خشکی و سرخی زبان
- اشتهای کم
- تشدید نفخ با غذاهای پرادویه و شیرین،

## فلوچارت نفخ عملکردی در طب سنتی ایران





A stylized graphic of a heart in shades of red, with a white crescent shape on the left side. The text "درمان نفخ" is centered over the heart.

**درمان نفخ**

## اصول کلی درمان نفخ

در درمان نفخ دو هدف کلی وجود دارد.

هدف اول و مهم‌تر کاهش تولید نفخ

هدف دوم تحلیل و از بین بردن ریح تولید شده

در اکثر موارد برای درمان کامل نفخ باید به هر دو هدف دست یافت



# غذاهای با فودمپ بالا



**میوه ها:** سیب، زردآلو، تمشک، گیلاس، هندوانه، انبه، خرما، انجیر، گلابی، هلو، میوه کنسرو شده.

**سبزیجات:** کنگر فرنگی، مارچوبه، کلم بروکلی، چغندر، کلم بروکسل، کلم، گل کلم، سیر، رازیانه، قارچ، بامیه، پیاز، نخود فرنگی، موسیر.

## محصولات لبنی:

شیر ( گاو، گوسفند و بز )، بستنی، ماست، خامه ترش، نرم و پنیر تازه و مکمل های پروتئین آب پنیر.

**جایگزین های شکر:** فروکتوز، عسل، شربت ذرت با فروکتوز بالا، زایلیتول، مانیتول، مالتیتول، سوربیتول

**محصولات گندم:** نان، ماکارونی، غلات صبحانه، نان، وافل، پن کیک، کراکر، بیسکویت.

**سایر غلات:** جو و چاودار.

## نوشیدنی ها:

آبجو، شراب غنی شده، نوشابه با شربت فروکتوز بالا، ذرت، شیر، شیر سویا، آب میوه ها.

**حبوبات:** لوبیا، نخود، عدس، لوبیای قرمز، لوبیای پخته، دانه سویا

# درمان طب سنتی در سه مرحله

- تدابیرسته ضروریه (رعایت آداب غذایی / پرهیزات / ورزش / اصلاح خواب)
- دارو (خوراکی یا موضعی)
- اعمال یداوی



# خوراکی‌های نفاخ

حبوبات و غذاهای نفاخ		میوه‌ها و سبزیجات نفاخ	
کباب و بریانی	برنج	تره	آلوچه
گوشت گاو	لوبیا	کرفس	زردآلو
سوسیس	عدس	کبر	هلو
کالباس	ماش	کلم	انار
پیتزا	نخود	کلم قمری	گلابی
قارچ	نخود فرنگی	کنگر	انگور
غذای مانده	باقلا	چغندر	سیب
تخم مرغ بسیار پخته	گندم	شلغم	خرما
بادمجان	نان	کدو	موز
ماء الشعیر	سویق		تمر هندی
نیشکر	جو		زردک
اردک			خیار و خیارچنبر
			انجیر

# تدابیر

- الف: دستورات کلی
- ب: دستورات بر اساس مزاج معده
- **در بیماران با علائم خفیف و متوسط:**
- اطمینان بخشی و اصلاح سبک زندگی شامل تدابیر کلی آداب خوردن، پرهیز از خوردن غذاهای نفاخ و تدابیر خاص سوءمزاج به مدت دو تا چهار هفته
- درمان با دارو برای آن دسته از بیماران که به اصلاح سبک زندگی پاسخ نداده‌اند یا علائم **شدید** دارند، توصیه می‌شود

# دارو درمانی

- در ابتدا با استفاده از مفردات
- سپس با استفاده از داروهای ترکیبی
- داروهای خوراکی و موضعی را می‌توان در کنار هم نیز استفاده کرد

# انتخاب مفردات





# مفردات



- ۱) سفوف زیره سیاه یا سبز CT: ۱ ق م با یک استکان آب بعد از غذا
- ۲) سفوف زنیان CT
- ۳) سفوف رازیانه CT
- ۴) سفوف انیسون CT
- ۵) سفوف تخم کرفس CT
- ۶) سیاهدانه CT : یک ق م از معجون سیاهدانه با عسل
- ۷) پونه یا نعناع CT: یک فنجان دم کرده بعد غذا به صورت گرم
- ۸) بابونه CT:
- ۹) آویشن CT:
- ۱۰) زنجبیل CT: ۱-۲ گرم جوشانده شده در یک لیوان آب قبل غذا
- ۱۱) شوید CT: یک فنجان دم کرده بعد غذا به صورت گرم



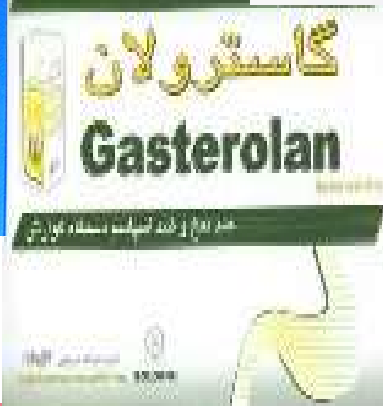
## اعمال یداوی

- گرم کردن شکم با سبوس و نمک گرم شده
- بادکش گرم شکم
- ماساژ شکم با روغنهای گرم:
- روغن سیاهدانه، روغن بادام تلخ، روغن مصطکی، روغن زیتون، روغن بابونه، روغن زنجبیل (روزی ۳ بار هر بار ۲۵ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۵ مرتبه از بالا به پایین)

# داروهای ترکیبی

- با توجه به محدودیت کارهای بالینی انجام شده، داروهای زیر توصیه می‌شود:
- سفوف زنیان و کرفس
- سفوف انیسون و رازیانه
- سفوف نعناع یا پونه با زیره
- سفوف بزور: (زیره سبز و سیاه، زنیان، انیسون، تخم کرفس، زنجبیل)
- جلاب رازیانه: (رازیانه، انیسون، گلاب و گل‌قند)
- معجون بادشکن: (زیره سیاه، رنجبیل، پونه، زنیان معجون شده با عسل)
- جوارش ضعف هضم: (زنیان، انیسون، زیره، آویشن، پونه، رازیانه، معجون شده با عسل)

# داروهای موجود در بازار



با تشکر از توجه شما