**Общ преглед**

Чревните газове са тема, която хората често се затрудняват да обсъдят, но всички имаме газове в чревния тракт. Газовете могат да допринесат за усещане за подуване (пълнота), оригване, коремни спазми и метеоризъм (газове). Тези симптоми обикновено са кратки и отзвучават, след като газовете се отделят чрез оригване или метеоризъм. Някои хора могат да бъдат по-чувствителни дори към нормални количества газове и да развият горните симптоми.

**Симптоми**

Оригването е нормален процес и е резултат от погълнат въздух, натрупващ се в стомаха. Въздухът може или да се оригне обратно, или да се предаде от стомаха в тънките черва и впоследствие да се предаде като ректален газ (flatus).

Подуването на корема се отнася до чувство за пълнота в горната част на корема. Това може да бъде повлияно от натрупване на газове и / или храна в стомаха. Някои пациенти изпитват симптоми с нормални количества стомашни газове.

Метеоризмът се отнася до преминаването на ректален газ. Газът обикновено е комбинация от погълнат въздух и газ, произведени от действието на бактерии на дебелото черво върху неусвоени въглехидрати.

Газ, който се натрупва в горната дясна част на дебелото черво, може да доведе до болка, която може да изглежда като болка в жлъчния мехур. Газ, който се натрупва в лявата горна част на дебелото черво, може да излъчва до гърдите и да изглежда като сърдечна болка.

**Причини**

Всички поглъщаме въздух по време на процеса на хранене. Хората могат да имат прекомерно преглъщане поради смучене на твърди бонбони или дъвки. Пиенето на газирани напитки като сода или бира също може да генерира излишен стомашен въздух. В допълнение, хората, които изпитват безпокойство, могат да поглъщат въздух прекомерно. Лошо прилепналите протези и хроничното постназално „капене“ също могат да причинят излишно поглъщане на въздух. В резултат на това значителни количества газове могат да попаднат в стомаха и тънките черва за 24 часа, което може да доведе до оригване, подуване на корема или метеоризъм.

Някои въглехидрати не могат да бъдат усвоени от ензимите в тънките черва и да достигнат дебелото черво, където бактериите ги метаболизират до газове водород и въглероден диоксид. Примери за такава храна са трици, зеле, карфиол, броколи и боб. Това може да доведе до излишък на газове при някои пациенти. Много пациенти изпитват коремни спазми, подуване на корема и метеоризъм, когато поглъщат мляко, някои сирена или сладолед, тъй като им липсва ензимът (лактаза), който е необходим за смилане на млечните захари (лактоза). Това състояние, наречено непоносимост към лактоза, е по-рядко срещано при хора със северноевропейски произход.

Друга причина за подуване на корема и раздуване на корема се нарича бактериален свръхрастеж. Това не е инфекция, но се появява, когато има излишно количество нормални бактерии в тънките черва. Това води до повишено производство на чревни газове, допринасящи за горните симптоми. И накрая, основният запек може също да допринесе за подуване и чувство за раздуване на корема.

**Рискови фактори**

Както бе споменато по-горе, прекомерното поглъщане на въздух и някои храни и газирани напитки имат значителен принос за оригване и метеоризъм. Някои пациенти със синдром на раздразненото черво (IBS) изглежда са уникално чувствителни към нормални или само леко увеличени количества чревни газове и в резултат на това могат да се развият коремни спазми. Пациентите с променена анатомия поради операция или тези с определени ревматологични заболявания могат да бъдат изложени на повишен риск от бактериален свръхрастеж в тънките черва, което може да доведе до оригване, подуване или метеоризъм.

Някои пациенти, особено жени, които са имали една или повече бременности, изпитват раздуване на корема, когато стоят изправени. Често се приема, че това е натрупване на газ. Ако обаче разтягането не е налице, когато пациентът лежи, тогава вероятното обяснение е слабите коремни мускули (които се простират от долната част на гръдния кош до таза от двете страни на пъпа) поради разтягането и загубата на мускулен тонус, който се появява по време на бременност.

**Диагноза**

Има хора, които имат киселини и стомашни разстройства, които могат да погълнат въздух за облекчение. Диагнозата на езофагеален рефлукс или стомашно възпаление трябва да бъде изключена чрез рентгеново изследване или ендоскопия (изследване на хранопровода и стомаха с ендоскоп, докато пациентът е седиран). Разтягането на корема в изправено положение, но не и в легнало положение е индикация за слаби коремни мускули. Ако се подозира непоносимост към лактоза, млякото може да бъде изтеглено от диетата и да се наблюдават симптоми. Въпреки това, лактозата може да се прилага през устата и водородният газ, който се генерира при податливи хора, може да се измери в дъха. Постназалното отделяне от проблеми със синусите може да причини поглъщане на въздух и трябва да се има предвид. Ако се подозира бактериален свръхрастеж, Вашият лекар може да назначи тест за дишане с водород.

Кръвните тестове обикновено не са полезни при газообразни проблеми, но тестовете за цьолиакия могат да се окажат полезни, тъй като неспособността за усвояване на пшеница, ечемик и ръж може да доведе до излишно образуване на газове.

**Лечение**

* Пациентите трябва да елиминират газирани напитки като сода и бира.
* Трябва да се избягват храни като карфиол, броколи, зеле, боб и трици.
* Млякото и други млечни храни трябва да се избягват.
* Може да се използва лактаидно мляко или млечно мляко като соево или бадемово мляко.
* Трябва да се избягват дъвки и смучене на твърди бонбони.
* Трябва да се избягва дъвка без захар и твърди бонбони, тъй като те могат да имат манитол или сорбитол като подсладители, които могат да причинят метеоризъм.
* За да се гарантира, че само евентуално причиняващите симптоми се елиминират, без да се получават значителни диетични ограничения, пациентите трябва да премахват хранителните продукти един по един и да водят дневник на симптомите.

Продуктите на симетикон са рекламирани за лечение на газове, но тяхната ефикасност не е убедителна. Таблетките с въглен също са били използвани за намаляване на метеоризма, без убедителна полза. Бисмутовият субсалицилат е използван за намаляване на вредната миризма на някои ректални газове, съдържащи сулфа. Алфа-d-галактозидазата, продукт, който се продава без рецепта, се използва за подпомагане на храносмилането на сложни въглехидрати. Някои пациенти могат да се възползват от тази стратегия.

Хората с IBS могат да се възползват от симптоматична терапия за „газови болки“, като използват спазмолитична терапия като дицикломин или хиосциамин под езика.

Някои пациенти с бактериален свръхрастеж може да забележат подобрение от случайната употреба на антибиотици, за да се намали броят на бактериите в тънките черва, като по този начин се намали производството на газ.

Ако се подозира, че слабите коремни мускули са причина за раздуване на корема, упражненията за обтягане на корема могат да бъдат полезни, макар и много трудни за постигане, когато пациентите са на средна възраст и повече.

Ако симптомите не реагират на диетичните стратегии, посочени по-горе, трябва да се потърси медицинска помощ, за да бъдете сигурни, че няма други основни аномалии.

**ВАЖНИ ТОЧКИ**

* Оригването и метеоризмът са нормални телесни процеси.
* Погълнатият въздух е „газ“ в тялото и допринася значително за симптомите.
* Неабсорбираните диетични въглехидрати могат да причинят образуването на газове от бактериите на дебелото черво.
* Трябва да се избягват газирани напитки, смучене на твърди бонбони и дъвки.
* Разтягането на корема, когато е изправено, но не е полегнало, може да се дължи на слаби коремни мускули.
* Увеличаването на честотата или тежестта на симптомите трябва да доведе до медицинска помощ.