



## لماذا تصدر المعدة أصواتا؟

عندما يسمع الناس بطونهم تصدر أصواتا فمعظم ما يسمعونه هو الغازات وحركة الأمعاء، أي الحركة الطبيعية للأمعاء، حتى عندما لا تأكل تتحرك أمعائك. أما إذا وجد الغذاء في الأمعاء فيمكن خفت الصوت. بعض الناس لديهم شعور كبير بما يحدث داخل أجسادهم، لذلك يسمعون الأصوات أو يشعرون بها أكثر.



iStock

لدى بعض الأشخاص كمية كبيرة من الغازات، وهناك عدة أسباب لذلك: أحدها هو مشكلة شائعة تتجلى في كون الكثير من الأشخاص لا يجيدون تنفس الهواء أثناء الأكل. حيث يمكن ابتلاع الكثير من الهواء خلال تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو الحديث أثناء تناوله، والتي يمكن أن تسبب التجشؤ والانتفاخ أو إصدار الأصوات. ويمكن تقليل ذلك عن طريق تناول الطعام ببطء وعدم التحدث أو التمرن أثناء المضغ.

سبب آخر لضوضاء المعدة هو الهواء الذي ينتج في الأمعاء، والذي يحدث بسبب سوء امتصاص مواد القيت في أغلب الأحيان، المثال الأكثر شيوعا هو عدم تحمل اللاكتوز، عندما لا يُمتص اللاكتوز الموجود

في منتجات الألبان في الأمعاء لعدم وجود أنزيم اللاكتاز، وبذلك تقوم البكتيريا بتجزئته وتحرير الغازات في الأمعاء، آنذاك تسمع الكثير من الأصوات.

الأطعمة الأخرى التي يمكن أن تسبب أصوات الأمعاء هي الفركتوز، وهو سكر صعب الامتصاص، ومواد التحلية الاصطناعية، مثل تلك الموجودة في العلكة الخالية من السكر أو في المشروبات الغازية الخاصة بالحمية، فهي تحتوي على مركبات صعبة الامتصاص، لذلك تجزئها البكتيريا الموجودة في الأمعاء وتحرر الغازات. وعندما توقف العديد من المرضى عن تناول مواد التحلية الاصطناعية ساعدهم ذلك في القضاء على هذه المشكلة.

يمكن للأصوات المعوية أن تكون مزعجة وغير مريحة ومحرجة، بل هناك حالات يمكن أن يكون ذلك بسبب مشكل خطير يرافق أصوات المعدة كالغثيان والقيء، وفي هذه الحالة، يجب زيارة الطبيب.

المصدر: [TuftsNow](#)