

الحمد لله رب العالمين

درمان نفخ با رویکرد طب سنتی ایران



دکتر عبدالله کشاورز

متخصص

طب سنتی

A. keshavarz, MD, MPH, PhD



منابع:

- اکسیر اعظم (حکیم محمد اعظم خان)
- قانون (ابن سینا)
- معالجات عقیلی (عقیلی شیرازی)
- الحاوی (رازی)
- طب اکبری (محمد اکبرارزانی)
- ذخیره خوارزمشاهی (سید اسماعیل جرجانی)



علل نفخ :

۱- مربوط به معده

- برودت مزاج معده (سوء مزاج بارد، ضعف هضم، نوشیدن زیاد آب)

-خلو معده از طعام و رطوبت خام زجاجی در معده و امعا (خوردن میوه و کمپوت پس از عمل جراحی و ناشتا)

۲- مربوط به غذا

-کثیر المقدار

-کثیر الرطوبت (کدو، خیار، گلابی، سیب، انگور، انجیر و ماست)

-نفاخ به ذاته (حاوی رطوبت فضلیه) مانند عدس، لوبیا، باقلا و نخود و زهک (غذای بد بو) مانند ماهی، روغن خراب

- حار بالطبع (نفخ با عسل) به دلیل اثر حرارت بر رطوبت معده

۳- تجمّع اخلاطی مثل بلغم، سودا یا صفرای محیه (یعنی صفرای مخلوط با بلغم) در

معده: وقتی حرارت بر این اخلاط اثر کند، آن ها را به ریح تبدیل می کند.

سایر علل نفخ :



- باید دقت کرد که یکی از سببهای شایع که در افراد سالم باعث ایجاد نفخ میشود هوایی است که هنگام خوردن غذا وارد معده می شود و این با سریع غذا خوردن و یا صحبت کردن حین غذا خوردن تشدید می یابد که از این هوا مقداری با آروغ دفع می شود و مقداری با غذا حرکت می کند
- بی خوابی زیاد باعث می شود حرارت به اندازه کافی در معده جمع نشده و معده از هضم کامل غذا عاجز بماند؛ در نتیجه ریاخ تولید شود.
- بی تحرّکی زیاد نیز باعث ضعف حرارت غریزی و در نتیجه ناتوانی معده در هضم غذاست.
- گاهی عارضه جانبی مصرف برخی از داروها.





نحوه تشخیص نفخ و قراقر:

1. سوال از بیمار در خصوص کمیت و کیفیت غذای مصرفی : مصرف حجم زیاد، غذای با رطوبت زیاد، نفخ، بدبو و یا انجام فعالیت بدنی نامناسب و مصرف آب زیاد بعد از غذا
 2. بررسی علایم سوء مزاج در بیمار: سوء مزاج بارد سازج، بلغمی، سوداوی و صفاوی
- نفخ ناشی از کمیت و کیفیت غذاها و یا وضعیت نامناسب تغذیه همیشگی نبوده و با تدابیر ساده مثل خالی کردن گاز معده نفخ کاهش می یابد
 - در نفخ سوداوی بیمار اکثراً دچار یبوست بوده ولی در نفخ ناشی از رطوبت خام در معده فرد دارای افزایش آب دهان و لنت طبع می باشد.
 - اثر گرمای ناکافی روی رطوبت در معده باعث ایجاد نفخ شدید بدون ایجاد گزش و سوزش در آن میشود ولی اگر خلط صفا در معده باشد ، نفخ با احساس حرقت و لذع، کاهش اشتها و پررنگ شدن ادرار همراه می باشد.
 - اگر عامل ناشی از بخارات سوداوی باشد همراه با نفخ اشتهاهای کاذب و تشویش افکار و بدبینی ممکن است همراه باشد



اهداف کلی درمان:

- ۱- جلوگیری از تولید نفخ با قطع سبب
- ۲- تحلیل آنچه از آنها در بدن موجود باشد
- داروها: 1- مفرده 2- مرکبه

❖ راه های تجویز داروها:

- 1- خوراکی به شکل حب ، جوشانده، معجون و سفوف و...
- 2- موضعی به شکل طلا کردن، ضمادکردن و...
- 3- سایر مثل آبن ها و حقنه



نکات مورد توجه در درمان:

- اگر نفخ فقط به سبب نوع و شیوه غذاخوردن باشد در اکثر موارد با اصلاح تغذیه و رفتار تغذیه ای برطرف می شود
- در مورد نفخ هایی که مربوط به ضعف معده یا تجمع مواد نابجا هستند، توصیه عمومی و همگانی برای درمان وجود ندارد و در این نوع از نفخ معده، تنها با پرسش از بیمار و معاینه می توان به تشخیص و درمان مناسب بیمار رسید.
- دانستن زمان نفخ، دوام نفخ، علایم همراه با نفخ، و عوامل کاهنده یا افزایشنده نفخ برای پزشک بسیار مهم اند و او را در تشخیص و درمان کمک می کنند.

درمان:



1. اصلاح سته ضروریه (مخصوصا اصلاح تغذیه)

2. درنوع سوء مزاج ساده تعدیل مزاج

3. درنوع سوء مزاج مادی اول تنقیه خلط غالب و سپس تعدیل
مزاج وتقویت آن

تدابیر کلی توصیه شده برای درمان نفخ شکم :

- در مرحله اول فرد باید از پرخوری، تخلیط غذا، نوشیدن مایعات از نیم ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا، خوردن غذاهای غلیظ و دیرهضم (مانند گوشت گاو و گوساله، فست فودها، غذاهای مانده و فریزری، کنسروها، نان های خوب پخته نشده و...)، غذاهای نفاخ، غذاهای دارای رطوبت زیاد، آب خیلی سرد و یخ دار، ترشیجات و حرکات سنگین بعد از غذا بپرهیزد.





درمان نفخ ناشی از غذا:

- کم کردن و ترک مصرف اغذیه مولد نفخ
- انجام فعالیت بدنی مناسب برای کمک به هضم بهتر غذا
- استحمام بعد از ورزش و قبل از مصرف غذا
- ماساژ شکم با آب جوشانده زیره و بابونه روی شکم
- درمان یبوست در صورت ابتلا با داروهای ذیربط مثل حب ایارج
- تکمید معده به نمک، زیره، زنیان و جاورس (ارزن) گرم کرده
- تجویز داروهای ترکیبی مثل معاجین و...



درمان نفخ ناشی از برودت معده وضعف حرارت غریزی آن:

- مصرف آبگوشت مرغ، نخودآب، گوشت کبک و گنجشک و مانند آن که به آن ادویه هایی مثل دارچین، میخک، خولنجان، گشنیز خشک و زیره اضافه و معطر شده باشد.
- اضافه نمودن خردل ، حلتیت و سیربه غذای مصرفی به عنوان ادویه
- تمریح معده به روغن هایی مثل بابونه، روغن حنا و روغن مصطکی و یا روغن قویتر مثل روغن قسط
- مالش دستها و پاها و گرم کردن انتهایها
- مصرف انار یا به ترش و شیرین با هم به عنوان یک وعده غذایی
- معجون خبث الحديد، معجون آمله و معجون رمانی و کاسر ریح برای تقویت معده و دفع ریح
- گاهی نیاز به حقنه با روغن های گرم می باشد
- اگر برودت ناشی از ماده غلیظ باشد اول باید تنقیه ماده انجام شده و بعد داروهای ضد نفخ مصرف شوند

درمان نفخ و قراقر ناشی از بلغم:



- قی با استفاده از تخم ترب یا شبت و نمک
- تحلیل و نضج بلغم با داروها و جوشانده های مناسب
- کمک به دفع ماده با اسهال آن توسط حب صبر یا ایارج و یا سکبینج
- تقویت معده با گل قندهمراه با انیسون، مصطکی، زیره سیاه و سبز، نعناع و سداب
- تغذیه مشابه قبلی

درمان نفخ و قراقر ناشی از سودا:

- استفاده از داروهای ترکیبی مناسب برای دفع سودا مثل حب منتن و حب حلتیت و یا جوشانده ها
- قراردادن اسفنج آغشته به سرکه در ناحیه معده
- ریختن آب گرم زیاد روی معده
- پرهیز از ترشیجات و سایر اغذیه مولد سودا
- استفاده از تغذیه مناسب از نظر حرارت و رطوبت مثل آبگوشت مرغ چاق خانگی



درمان نفخ و قراقر ناشی از صفرا:

- انجام فصد یا حمامت در صورت ضرورت با توجه به علایم بیمار
مثل رنگ ادرار
- استفاده از داروهای منضج و مسهل صفرا مثل مطبوخ هلیله یا
شربت بنفشه
- استفاده از آب تمر هندی، شربت آلوبا جلاب، شیر خرفه، آب
انارویا آب سماق



درمان نفخ و کولیک در اطفال:

در روش درمانی طب سنتی حتی الامکان برای کودکان مبتلا به کولیک دارو تجویز نمی‌شود و تنها باید مصرف مواد نفاخ، سردی، لبنیات و میوه با طبیعت سرد را در مادر به حداقل رساند و دارو از قبیل عرق نعنا، دم کرده نعنا، آویشن، مواد غذایی با طبیعت گرم و ضد نفخ را تجویز نمود تا از طریق مصرف شیر به کودک منتقل شود. تنها روش درمانی موجود و مستقیم بر روی کودکان انجام ماساژ و حرکات موضعی بر روی شکم کودک به وسیله روغن‌هایی مثل سیاه دانه و روغن زیره می‌باشد.



راهکارهای رایج برای رفع نفخ شکم:

- تکمید شکم با جاورس، سبوس گندم و نمک گرم شده
- استفاده از ادویه ای مثل زیره سیاه، گلپر، قرنفل (میخک)، هل، آویشن، فلفل سیاه و... هنگام پخت غذا
- پودر خولنجان مخلوط با عسل یا سیاه دانه با آب گرم
- پودر مصطکی با عسل و یا زنیان با سرکه
- جوارش کمونی (زیره سیاه مدبر، زنجبیل، فلفل، سداب، بوره ارمنی و عسل)
- استفاده از هویج بصورت پخته یا آب پز در کنار غذاهای غلیظ.
- مصرف میوه ها بصورت مربّا یا پخته (کمپوتی) در صبحانه و عصرانه. البته شیرابه مربّاها نباید مصرف شود.
- استفاده از دارچین نرم روی غذاها (در نمک دان ریخته و روی غذا پاشیده شود).
- برای تقویت حرارت غریزی معده: استفاده از روغن زیتونی که در آن زیره و تخم کرفس جوشانیده شده باشد. (بعد از غذا ۱-۲ قاشق غذاخوری)
- استفاده از عرقیات مقوی هضم بصورت تکی یا ترکیبی: زیره، رازیانه، زنیان، آویشن، پونه، نعناع، کلپوره (بعد از غذا یک فنجان از آن را گرم کرده و میل کنید)



- مصرف گل‌قند بعد از غذا (برای افرادی که یبوست دارند، مفید است).
- یکی دو قاشق شربت نانخواه (تشکیل شده از زنیان و شکر و آب) بعد از هر وعده غذایی

- ریختن ۲-۳ گرم نعناع خشک روی زبان و بدرقه آن با کمی آب
- استفاده از فلفل که برودت (سردی) معده را می شکند و مقوی هاضمه است.
- خولنجان (به شکل معجون یا سفوف یا طبیخ) برای کسانی که نفخ ناشی از ضعف معده، هاضمه و احشا دارند، بسیار مفید می باشد.

- نیم ساعت بعد از غذا: ۱ سانتی متر از زنجبیل نکوبیده را با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده، سپس صاف کرده و میل کنید. در صورت زیادی ماده، نیم ساعت قبل از غذا نیز نوشیده شود. (زنجبیل در نفخ دائمی بخصوص در مورد ریاخ غلیظ در امعاء، داروی انتخابی است؛ زیرا رطوبت بلّه را که عامل نفخ و عفونت است، خشک کرده و ریاخ را تحلیل می برد).

- استفاده از زنجبیل و خولنجان در افراد مبتلا به زخم معده و روده ممنوع است.





با تشکراز توجه شما