

## التجشؤ

الأسباب الكامنة وراء كثرة التجشؤ:

تقول الدراسات إن الإنسان البالغ السليم يتجشأ ( يتقرع ) بمعدل 11 مرة في فترة 20 ساعة. أما التجشؤ المتكرر وبصوت مرتفع بحيث يمثل ظاهرة عند بعض الناس تنفر الآخرين منهم فإنه ناتج من كثرة بلع الهواء. إننا في الحقيقة نبلع كميات متفاوتة من الهواء دون أن ندري وهذا يحدث أثناء الأكل أو الشرب أو التحدث وتزيد فرصة بلع كميات كبيرة من الهواء في حالة الاعتياد على تناول الطعام بسرعة أو الاعتياد على تناول المشروبات الساخنة حيث تؤدي عملية شفط السائل الساخن بصوت مرتفع لابتلاع كمية كبيرة من الهواء. إن الغاز ( أو الهواء ) الذي يخرج بالتجشؤ يأتي من الجزء العلوي للجهاز الهضمي فعندما نبتلع كمية كبيرة من الهواء فإنه تضاف للهواء الموجود أصلا بأعلى جهاز الهضمي وعندما تحرر هذا الهواء من مكانه ويخرج فإنه يحدث باندفاعه صوت مميزا عاليا.

ولكي نخفف من حدوث هذه المشكلة المزعجة يجب مراعاة الآتي:

**كل طعامك على مهل!**

هذه تعد أهم نصيحة لمقاومة حدوث التجشؤ .. فكلما كان تناول الطعام سريعا زادت فرصة بلع الهواء أو العكس صحيح.. فيجب التأمي في تناول ومضغ الطعام . كما يفضل للذين يعانون من التجشؤ المتكرر تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلا من ثلاث وجبات رئيسية ثقيلة.

استثن تناول الأغذية المولدة للغازات:

إن التجشؤ قد يرتبط بتناول بعض الأغذية المعنية التي تحفز على تكون الغازات ولذا يفضل تجنبها للذين يعانون من التجشؤ المتكرر وهذه مثل البصل النيء والفجل الأحمر أو الأبيض والبقول والبيض ... وكذلك المشروبات عموما التي يدخل فيها الكربونات ( أو الصودا )

**توقف عن هذه العادات المسببة للتجشؤ!**

إن فرصة بلع كمية كبيرة من الهواء يمكن أن تحدث بسبب بعض العادات الغذائية مثل استخدام (الشفاط ) في تناول المشروبات وخاصة في حالة استخدامه في كوب غير ممتليء بكمية كافية.. أو بسبب مضغ قطعة حلوى صلبة نوعا ما ,, أو بسبب مضغ اللبان... أو بسبب التدخين .. كما أن فرصة بلع الهواء تكون أكبر في حالة تناول مشروب من زجاجة أو علبة صفيح .. ولذا يرعى تجنب هذه العادات وأن يتم تناول المشروبات عموما بهدوء... كما يراعى ترك المشروبات مدة كافية حتى لا تبرد لأن تناولها ساخنة يزيد من فرصة بلع الهواء.

**التوتر بسبب كثرة التجشؤ**

الإنسان المتوتر يميل لكثرة التجشؤ أكثر من الإنسان الهادئ والسبب هو أن حالة التوتر تجعل التنفس سريعا ضحلا مما يساعد على بلع كمية كبيرة من الهواء. فلنكي تقاوم كثرة التجشؤ يجب أن تقاوم التوتر معه.. ومن أفضل ما يساعد الجسم على التخلص من حالة التوتر ممارسة تمارين الاسترخاء كتمارين التنفس العميق الهادئ

**لا تحاول اثاره التجشؤ**

ملا يعرفه الكثيرون أن محاولة التخلص من الغازات بمحاولة احداث تجشؤ على غير الرغبة تؤدي لزيادة كمية الغازات لأن هذا الفعل يؤدي في الحقيقة لابتلاع المزيد من الهواء فلا تحاول التجشؤ دون وجود رغبة تلقائية لذلك.

## جرب مضادات الحموضة

أحيانا يفيد في تخفيف التجشؤ وكثرة تناول مضادات الحموضة من الأنواع الشائعة وذلك لأن الحمض المعدي يتفاعل أحيانا مع الأطعمة مولدا كميات زائدة من غاز ثاني أكسيد الكربون.

بينما لا يصلح لعلاج التجشؤ أغلب الأدوية الفوارة بصفة عامة والذي يدخل في تركيبها الكربونات لأن تناولها في الحقيقة يساعد على بلع الهواء معها، ومن أفضل العقاقير المفيدة في حالات التجشؤ وكثرة الغازات تلك التي يدخل في تركيبها مادة سيميثيكون والتي تقوم بتكسير الفقاعات والتخلص منها.