Вздутие живота – проблема, с которой сталкивались многие. Его сопровождают неприятные ощущения и дискомфорт. Диагностика, правильное питание и народные средства помогут избавиться от него.

В большинстве случаев вздутие живота или метеоризм происходит в результате повышенного газообразования, но иногда это может сигнализировать о серьезном заболевании кишечника. В кишечнике здорового человека содержится примерно 900 куб см газов, которые обеспечивают нормальное функционирование кишечника. Выведение газов из желудочно-кишечного тракта в нормальном состоянии может осуществляться до 15 раз за сутки.

**Причины**

У такого явления как вздутие живота причины могут быть разными. Например, в процессе еды в желудочно-кишечный тракт может попасть большое количество воздуха, особенно при употреблении слишком холодной или горячей пищи, во время курения, после употребления газированной воды. Употребление сдобы и сладостей, которые провоцируют брожение в кишечнике, в больших количествах также способствуют газообразованию, как и злоупотребление клетчаткой и крахмалом.

Газы в желудочно-кишечном тракте могут быть результатом обычного переваривания пищи. Женщины испытывают газообразование, как правило, в период ПМС, потому что в этот период организм перестраивается, и женские органы располагаются рядом с кишечником.

Также при беременности вздутие живота наблюдается довольно часто. На ранних сроках это может быть обусловлено повышенным содержанием в организме прогестерона, которое провоцирует не только расслабление мускулатуры матки, но и снижает двигательную функцию кишечника и желудка. В третьем триместре к этому может привести значительное увеличение матки. Причинами могут стать также врожденная недостаточность ферментов пищеварения, неправильное питание, заболевания желудочно-кишечного тракта.

**Симптомы**

Зачастую вздутие живота является сигналом других, более серьезных болезней. Например, подобное происходит при панкреатите, когда организм ощущает недостаток ферментов, которые вырабатываются поджелудочной железой. В таком случае вздутие происходит после употребления любой пищи. Метеоризм может вызвать синдром раздраженного кишечника, когда двигательная функция здорового кишечника нарушается, а при вздутии ощущаются боли в животе, в некоторых случаях происходят поносы или запоры.

Вздутие может спровоцировать непроходимость кишечника, которую могут вызвать полипы или опухоль. В этом случае отхождение газов затрудняется, что вызывает метеоризм. Также к газообразованию может привести кишечный дисбактериоз, потому что снижаются защитные свойства организма в толстом кишечнике нарушается микрофлора. Вредные микробы, которые туда попадают, вырабатывают газы в больших количествах – аммиак, сероводород, метан. В результате все это приводит к вздутию, которое сопровождается зловонным запахом. При индивидуальной непереносимости лактозы, при которой в организме отсутствуют ферменты, которые позволяют ему переваривать молочные продукты, также возможен метеоризм.

**Лечение**

При заболевании вздутие живота лечение назначается исходя из индивидуальных особенностей, а также от причины вздутия. Зачастую для устранения проблемы вздутия необходимо лечение заболевания верхних отделов кишечника. Специалисты также рекомендуют не употреблять продукты, которые провоцируют повышенное газообразование. Это макароны, баранина, бобовые, хлеб, некоторые овощи и фрукты, а также такие продукты брожения, как квас. Для устранения вздутия кишечника лечение осуществляется препаратами-прокинетиками, которые восстанавливают нормальную перистальтику кишечника, пробиотиков, которые способствуют оздоровлению кишечной микрофлоры. Эффективно употребление активированного угля, препаратов, которые способствуют естественному выведению газов.

**Профилактика**

Избавиться от неприятных ощущений и дискомфорта в животе можно, прибегнув к советам. Первый из них: есть нужно не спеша, маленькими порциями, но часто. Пищу нужно пережевывать тщательно, чтобы предотвратить попадание воздуха в желудок. Необходимо сократить употребление продуктов, негативно влияющих на пищеварение. К ним относятся капуста и бобовые. Во время приема пищи сидеть нужно прямо, не нужно сдавливать желудок во время его работы. Одежда должна быть свободной и удобной, чтобы не сдерживать в талии и животе. Необходимо также исключить продукты, содержащие сорбитол, который содержится в жевательных резинках и продуктах для похудения. Этот подсластитель медленно всасывается, что усиливает вздутие. Очень важны также регулярные физические упражнения, обычная ходьба поможет справиться с проблемами. Курение и жевательные резинки провоцируют повышенное слюноотделение, из-за чего приходится чаще сглатывать. Газированные напитки, пиво, кофе также являются причиной метеоризма.

**Народная медицина**

При вздутии живота народная медицина рекомендует разнообразные настои и отвары, которые уменьшают выделение газов и снимают неприятные ощущения.

В этой ситуации просто и эффективно работает настой ромашки. Для его приготовления нужно залить горячей водой, не менее 80 градусов, одну ст ложку цветков ромашки аптечной. Кипятит нужно 5 минут, после чего настаивать 4 часа, затем процедить. Готовое средство принимать по 2 ст ложки перед едой.

В домашних условиях можно использовать лечебные свойства семян разных растений. Большой популярностью при метеоризме пользуется «укропная вода». Для этого нужно 2 ч ложки измельченных семян укропа залить 400 мл кипятка, настаивать полчаса. Готовый настой процедить, употреблять ежечасно по половине стакана. Если нет укропа, то можно использовать семена моркови дикой. В него можно добавить 2 ч ложки сухих или свежих корней петрушки, но количество добавляемой воды нужно сократить вдвое. Настаивать нужно 4 часа, принимать по 2 ст ложки через каждые полчаса.

Спастись от вздутия поможет тмин. 4 ч ложки тмина нужно измельчить, залить двумя стаканами кипятка, 2 часа настаивать, процедить. Употреблять нужно по ¼ стакана два раза в час.

Для приготовления отвара нужно смешать в равных частях измельченные корневища ревеня, горечавки, аира, дягиля, траву золототысячника и зверобоя. Две ст ложки этой смеси залить 0,5 л кипятка, 30 мин держать на водяной бане, затем процедить. Готовый отвар употреблять теплым по половине стакана.

Так же можно приготовить другой состав: смешать корень крушины и корень валериана, вдвое меньше добавить корень одуванчика и крапиву двудомную.

Для профилактики вздутия можно пить чаи из ромашки, мяты, корицы, имбиря, фенхеля, мелиссы. В предменструальный период можно употреблять отвар измельченных семян сельдерея и хвоща полевого. Вздутие живота после обильного застолья помогут снять такие специи как имбирь, тмин, кайенский перец.

Причин для появления метеоризма – много. Избавиться от него можно с помощью медицинских препаратов, физических упражнений, питания и средств народной медицины. Необходимо выбрать подходящий.