

طبيب يكشف أسباب غازات البطن.. ويفرق بين القولون والمعدة ويحدد طرق العلاج

22 أبريل، 2026



كشف طبيب الأسرة الدكتور سعود الشهري تفاصيل أسباب الغازات في البطن، مؤكداً أن تحديد مصدر المشكلة هو الخطوة الأهم للعلاج، سواء كانت من القولون أو المعدة أو بسبب اختلالات أخرى.

مشاكل في القولون أو الإمساك

وأوضح أن الغازات التي تتركز أسفل البطن، خاصة في الجهة اليسرى، غالباً ما ترتبط بمشاكل في القولون أو الإمساك، مشيراً إلى أن تحسين نمط الغذاء يساعد في التخفيف منها، مثل تناول السلطة مع زيت الزيتون قبل الوجبات، إضافة إلى العسل الطبيعي.

حساسية تجاه أطعمة معينة

وبيّن أن بعض الحالات ترتبط بحساسية تجاه أطعمة معينة، خصوصاً ما يُعرف بأطعمة "فودماب"، وهي كربوهيدرات قد لا تُهضم جيداً، مثل

البصل والقمح والحليب والعدس والفاول وبعض الفواكه كالتفاح، ما يؤدي إلى تخمرها داخل الأمعاء وتكوين الغازات. وأشار إلى أن هذه الأطعمة مفيدة بطبيعتها، لكن بعض الأشخاص يعانون من اضطراب في بكتيريا الجهاز الهضمي، ما يسبب انتفاخات أو إسهالاً.

ونصح بتحديد الأطعمة المسببة للأعراض عبر التوقف عنها لفترة مؤقتة، ثم إعادتها تدريجياً لملاحظة تأثيرها، لتجنب المهيجات الرئيسية للقولون.

اختلال التوازن البكتيري

كما لفت إلى أن اختلال التوازن البكتيري، مثل حالة "السيبو"، يحتاج إلى تشخيص طبي وعلاج بالمضادات الحيوية، رغم أن الفحوصات الخاصة به قد تكون مرتفعة التكلفة.

أسباب أخرى

وفيما يتعلق بالغازات الناتجة من المعدة، أوضح أنها غالباً ما تكون بسبب ابتلاع الهواء، نتيجة عادات مثل مضغ العلكة، التدخين، الأكل بسرعة، أو شرب المشروبات الغازية، إضافة إلى التحدث بصوت مرتفع لفترات طويلة.

وأشار أيضاً إلى أن بعض الحالات قد تنتج عن بقاء إفراغ المعدة، كما يحدث مع بعض أدوية التنحيف، ما يؤدي إلى زيادة الشعور بالانتفاخ.