

# تغییرات هورمونی می‌تواند باعث نفخ، به ویژه در دوره قاعدگی شود

گذشته از اختلالات گوارشی، عدم تحمل لاکتوز و گلوتن نیز می‌تواند باعث نفخ، گاز و ناراحتی معده شود. زمانی که بدن قادر به هضم صحیح برخی غذاها نباشد، می‌تواند منجر به نفخ شود.

**نفخ** اختلال رایجی است که با احساس پری یا ناراحتی در شکم مشخص می‌شود و می‌تواند باعث شود که شکم متورم یا پف کرده به نظر برسد. به گفته متخصصان کلینیک کلیولند ایالات متحده، این وضعیت همچنین موجب درد خفیف یا شدید در ناحیه شکم خواهد شد.

به نقل از هلت، نفخ می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود و می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای باشد. برخی افراد بر این باورند که نفخ ممکن است با کمبود **ویتامین D** مرتبط باشد اما در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تر باشد؛ بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید، مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

اگرچه مطالعاتی که نفخ را با کمبود ویتامین D مرتبط می‌کنند بسیار کم هستند اما برخی شواهد نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین D ممکن است با برخی از اختلالات گوارشی که نفخ علامت آن است، مرتبط باشد.

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، بیماری التهابی روده (IBD) اصطلاحی است برای توصیف گروهی از دو اختلال التهابی مزمن (کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) که بر دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارند.

دکتر آشوین آنانتاکریشن، متخصص گوارش توضیح داد: شیوع کمبود ویتامین D در بیماری التهابی روده در مطالعات مختلف متفاوت است اما به نظر می‌رسد که حداقل در برخی از مطالعات، ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا به بیماری التهابی روده سطح ویتامین D کافی نداشته باشند.

علاوه بر این، نتایج یک کارآزمایی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده در سال ۲۰۱۶ نشان داد که پس از افزایش مصرف ویتامین D، بهبود قابل‌توجهی در علائم افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) وجود داشت. سندرم روده تحریک‌پذیر یک بیماری شایع گوارشی است که معده و روده را تحت تاثیر قرار می‌دهد و با علائمی مانند درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال مشخص می‌شود.

گذشته از اختلالات گوارشی، عدم تحمل لاکتوز و گلوتن نیز می‌تواند باعث نفخ، گاز و ناراحتی معده شود. زمانی که بدن قادر به هضم صحیح برخی غذاها نباشد، می‌تواند منجر به نفخ شود.

همچنین یبوست می‌تواند باعث نفخ شود زیرا می‌تواند منجر به تجمع گاز و مدفوع در روده بزرگ شود. هنگامی که مدفوع برای مدت طولانی در روده بزرگ باقی می‌ماند، باکتری‌هایی که به‌طور طبیعی در روده بزرگ زندگی می‌کنند می‌توانند شروع به تجزیه مدفوع و تولید گاز کنند. به گفته یکی از پزشکان مرکز جان هاپکینز ایالات‌متحده، این گاز می‌تواند به نفخ کمک کند.

به گفته کلینیک کلیولند ایالات‌متحده، تغییرات هورمونی همچنین می‌تواند باعث نفخ، به ویژه در زنان طی [دوره قاعدگی](#) شود.

به گفته این کلینیک، در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تری مانند [سرطان](#) باشد بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید، مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.