

**علل نفخ شکم و نقش ویتامین D**

نفخ شکم میتواند دلائل متفاوتی داشته باشد که در موارد استمرار می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D بعنوان یک ویتامین ضروری یا یک بیماری زمینه‌ای با اهمیت باشد که لازم است به پزشک مراجعه شود.

اگرچه مطالعات ارتباط نفخ شکم و بیماریهای گوارشی با کمبود ویتامین D بسیار کم هستند اما شواهدی وجود دارد که این ارتباط را بخوبی توجیه میکند. در گروهی از بیماریهای التهابی روده (IBD) شامل دو اختلال التهابی مزمن (کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) در دستگاه گوارش نشان داده شده است که در هر دو مورد ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا سطح ویتامین D کافی نداشته اند.

 نتایج یک کارآزمایی تصادفی ‌سازی و کنترل‌ شده در سال ۲۰۱۶ نشان میدهد که پس از افزایش مصرف ویتامین D، بهبودی قابل‌ توجهی درعلائم درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال افراد مبتلا به **سندرم روده تحریک‌ پذیر** (IBS) بوجود آمده است.

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

 **یبوست** بدلیل آنکه میتواند باعث نفخ شکم بشود قادر است 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 که به ایجاد نفخ کمک میکند.

**تغییرات هورمونی** به ویژه در زنان در طی دوره قاعدگی نیز میتواند عامل ایجاد نفخ شکم باشد.

**بیماری زمینه‌ای جدی‌تری مانند سرطان** نیز میتواند عامل یک نفخ مداوم باشد که غالبا توصیه میشود بیمار به پزشک مراجعه نماید.