

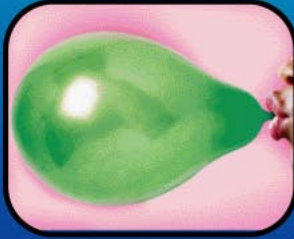


Joint Commission International  
Quality Approval

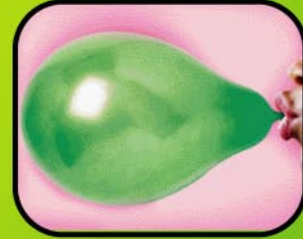


Joint Commission International  
Quality Approval

الغاز الزائد  
(الانتفاخ)



Excessive  
Gas



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## ما هو الغاز الزائد أو الانتفاخ؟

### What is excessive gas or flatulence?

Perhaps the most frequent gastrointestinal complaint; 'gas' is one of the more embarrassing symptoms for which patients seek assistance. The volume of gas passed per episode ranges from 33-125 ml and more than 10 passages of gas daily could be considered excessive. In these cases, the patient may be more sensitive to passage of gas through the GI tract like in irritable bowel syndrome (IBS).

ربما هي الشكوى المعوية الأكثر تكراراً، الانتفاخ هو أحد الأعراض المحرجة الأكثر شيوعاً والتي يشعر المرضى بالحرج لطلب المساعدة. إن زاد حجم الغاز عن ٣٣-١٢٥ مل وأكثر من ١٠ فقرات من الغاز يومياً يمكن أن يعتبر زائداً. في هذه الحالات قد يكون أكثر حساسية لتهيج الجهاز المعوي.

### Should one be concerned if they experience excessive gas?

While passing gas is normal, patients often have several concerns. Some are fearful of passing gas with others present around. Some fear that gas denotes some dangerous underlying disease, such as cancer. Flatulence alone does not denote any serious illness, however if the condition persists and is associated with distension of abdomen, one must consult a doctor.

هل يجب أن يكون الشخص حذراً إن كان يعاني من الغاز الزائد؟ بالرغم من أن إخراج الغاز أمر طبيعي، لكن لدى بعض المرضى عدة مخاوف. البعض قد يخاف أو يحرص من خروج الغاز في وجود آخرين حوله، البعض الآخر قد يخاف من أن هذا الغاز قد يدل على مرض خطير، مثل السرطان. لا يعني الانتفاخ أي مرض خطير بعينه، ولكن إذا استمرت الحالة وارتبطت بانتفاخ البطن، هنا يجب استشارة الطبيب.

## ما الذي يسبب الغازات؟

### What causes gas?

Studies have shown that usually there is no increase in production of gas in IBS; however some do report increased fermentation in the large intestine. One of the sources of gas could be ingestion of complex carbohydrates that cannot be broken down into component sugars for absorption. These indigestible carbohydrates then serve as substrates for bacterial fermentation, yielding gas as a by-product.

أظهرت الدراسات أنه عادة ليس هناك زيادة في إنتاج الغازات في الجهاز الهضمي، لكن البعض قد يعاني من تخمّر زائد في المصّران الغليظ. يمكن أن يكون أحد مصادر الغاز الإكثار من تناول الأطعمة الكربوهيدراتية المعقدة التي لا يمكن أن تهضم بسهولة أو قد لا تهضم مطلقاً. هذه الكربوهيدرات الصعبة الهضم تشكل مواد مساعدة للتخمير البكتيري والذي يؤدي إلى إنتاج الغاز كمنتج ثانوي.

## ما هي مكونات الغاز؟

### What is the composition of gas?

The primary components of intestinal gas are carbon dioxide, methane, nitrogen, oxygen and hydrogen. Nitrogen and oxygen are from swallowed air and others are by-products of bacterial fermentation. Certain bacteria in the intestines produce trace gases which include sulfur-containing compounds and hydrogen sulfide. It is these gases (in concentrations as low as one part per million) that produce the typical odor of gas.

العناصر الرئيسية للغاز المعوي هي ثاني أكسيد الكربون، الميثان، النيتروجين، الأوكسجين والهيدروجين. النيتروجين والأوكسجين من الهواء المبلوع وأما الباقي فنتائج ثانوية للتخمير البكتيري. إن بعض أنواع البكتيريا في الأمعاء تنتج غازات تحتوي على مركبات الكبريت وكبريتيد الهيدروجين. هذه الغازات هي التي تؤدي إلى تلك الرائحة النموذجية للغاز.

## ما هي الاحتياطات التي يمكن أن تؤخذ لتجنب الغاز؟

### What precautions can be taken to avoid gas?

If one experiences 'gas', one must avoid certain foods like: Beans, Cabbage, Pulses, Root Veg. (Potato, Yam & Tapioca) and Cauliflower. Carbonated drinks and alcohol should also be avoided. However any medication must be in consultation with a physician.

يجب تجنب أطعمة معينة بقدر الإمكان مثل: الفول، جزر، خضروات، الحبوب، بطاطس حلوة القرنبيط، الكرنب، الملفوف، الزهرة، المشروبات الكربنة والكحول يجب أن تتجنب. لكن لا يجب تناول أي دواء إلا بعد استشارة الطبيب.