

การผายลม (ตด)

หมอมอดินแดงหมายเลข 13

ภาวะที่มีลมในช่องท้องเยอะผิดปกติทำให้เรารู้สึกไม่สบายท้องหรืออึดแน่นท้อง (Flatulence) หรือปวดมวนในท้องจึงต้องมีการปลดปล่อยออกจากร่างกาย หากแก๊สมีมากที่บริเวณท้องด้านบนเราต้องเรอออกมา ส่วนหากมีแก๊สด้านล่างเราต้องมีการปลดปล่อยด้วยการผายลมหรือตด (farting) นั่นเอง

การผายลมหรือตดนั้นเป็นการระบายลมผ่านทางทวารหนักซึ่งส่วนใหญ่เป็นแก๊สที่สร้างมาจากแบคทีเรียและยีสต์ที่อาศัยอยู่ในท่อทางเดินอาหารของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม หากแก๊สปล่อยออกมาด้วยแรงดันที่มากจะทำให้มีเสียงและกลิ่นออกมาด้วย ฉะนั้นไม่ว่าคน วัว ควาย แมว หรือสุนัขก็ผายลมได้ การผายลม (ตด) จึงเป็นเรื่องธรรมชาติ ยกเว้นมากเกินไปจึงถือว่าเป็นปัญหา (ในบางคน)

สิ่งควรรู้

คนเราจะผายลมเฉลี่ย 0.5-1.5 ลิตรต่อวัน ประมาณ 12-25 ครั้ง องค์ประกอบของแก๊สหลัก ๆ จะเป็นแก๊สที่ไม่มีกลิ่นคือ ไนโตรเจน (รับเข้ามา) คาร์บอนไดออกไซด์ (สร้างมาจากแบคทีเรียหรือรับเข้ามา) ไฮโดรเจน (สร้างมาจากจุลินทรีย์บางชนิดแล้วถูกกินโดยจุลินทรีย์อื่น ๆ)

ออกซิเจน (รับเข้ามา) และแก๊สมีเทน (สร้างจากจุลินทรีย์พวก anaerobic) ซึ่งแก๊ส 2 ชนิดหลังสามารถติดไฟได้ ส่วนกลิ่นที่เหม็นนั้นเกิดขึ้นนั้นมาจากองค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งมักจะเป็นผลมาจากกรดไขมันที่มีน้ำหนักโมเลกุลน้อย เช่น กรดบิวไทริก (ให้กลิ่นเหมือนกลิ่นหืนของเนย) และสารประกอบกำมะถัน เช่น ไฮโดรเจนซัลไฟด์ (hydrogen sulfide) หรือแก๊สไข่เน่า

กลิ่นที่เกิดขึ้นจะทวีความรุนแรงขึ้นหากเกิดในสัตว์กินพืชเป็นอาหาร (เช่น วัว ควาย) จนถึงสัตว์ที่กินทั้งพืชและเนื้อสัตว์เป็นอาหาร

แก๊สในทางเดินอาหารเกิดขึ้นได้จาก

1. แก๊สจากภายนอก (exogenous gases) คิดเป็นส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 90 ซึ่งเป็นอากาศที่รับเข้ามาผ่านทางปากและจมูกเมื่อเราพูดหรือกลืนอาหารก็จะกลืนอากาศเข้าไปด้วย (aerophagia) และสาเหตุอื่น ๆ อีก ได้แก่ การกินอาหารเร็วเกินไปทำให้กลืนไม่ละเอียด กลืนหมากฝรั่ง อมลูกอม สูบบุหรี่ การใช้ฟืนปลอมที่ไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มอัดแก๊ส

2. แก๊สที่เกิดขึ้นภายในระบบทางเดินอาหาร (endogenous gases) คิดเป็นร้อยละ 10 เป็นแก๊สที่เกิด

ขึ้นในการย่อยอาหารบางประเภท เช่น ถั่ว หรือผักตระกูลกะหล่ำและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับนม หรือผลิตขึ้นจากแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ที่ทำให้ปฏิกิริยาจะย่อยสลายกากอาหารในลำไส้ใหญ่เนื่องจากอาหารเหล่านี้จะผ่านเข้าไปในลำไส้ตอนบนโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเมื่อพวกมันมาถึงลำไส้ตอนล่างแบคทีเรียจะทำการย่อยสลายพวกมันและสร้างแก๊สออกมา นอกจากนี้อาหารโปรตีนมาก ๆ ต้องใช้เวลาในการย่อยมาก จะทำให้อาหารประเภทนี้มีเวลาอยู่ในลำไส้นาน และทำให้

อาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในทางเดินอาหารได้มาก ๆ มักจะมีพอลิแซ็กคาไรด์ที่ย่อยยาก ปริมาณสูง (โดยเฉพาะโอลิโกแซ็กคาไรด์เช่น อินูลิน[inulin]) เช่น ถั่วลิสง, ถั่วเม็ดแบน (bean), ถั่วแขก, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, ถั่วฝักยาว, ถั่วพู, แดงกวา, กะหล่ำปลี, บร็อคโคลี, หัวหอมใหญ่, มันเทศ(sweet potatoes), แอปเปิ้ล, ฝรั่ง, มะม่วงดิบ, ทูเรียน, ขนุน, นม, ชีส รวมถึงข้าวโอ๊ตและยีสต์ในขนมปัง

กลไกการเกิดเสียง

เสียงดังที่เกิดพร้อมกับการผายลมนั้น เกิดมาจากการสันสะท้อนของทวารหนัก ระดับเสียงจะแตกต่างกันไปตามความแน่นของกล้ามเนื้อหูรูด (sphincter muscles) และความเร็วของแก๊สที่ถูกปล่อยออกมา รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความชื้น หรือไขมันสะสมในร่างกาย

บางครั้งการผายลมอาจเกิดขึ้นโดยบังเอิญเช่นเกิดมาจากการไอหรือจาม และในบางครั้ง การดัดแบบตึงใจจะเกิดผ่านทางการบีบตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูด

แก๊สในทางเดินอาหารจะเคลื่อนย้ายมายังไส้ตรงโดยวิธีการบีบรัด (peristalsis) เช่นเดียวกับอุจจาระ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกครั้นเนื้อครั้นตัวและลุกลิตุกลนปลายประสาทในส่วนไส้ตรงสามารถแยกแก๊สลมผายและอุจจาระออกจากกันได้ ในบางครั้งมันั่งขนาดใหญ่อาจจะทำให้ปลายประสาทเหล่านี้สับสนแล้วเกิดการถ่ายอุจจาระอย่างไม่ได้ตั้งใจได้

วิธีลดหรือหลีกเลี่ยงการผายลม

1. ไม่พุดมากเกินไปเนื่องจากยิ่งพุดมากจะยิ่งกลืนลมเข้าไปมากขึ้น
2. เคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้ละเอียดแล้วค่อยกลืน การกลืนเร็วก็ทำให้ลมเข้าไปในท้องมาก
3. หลีกเลี่ยงการกินไข่ เนื้อ เปียร์ ถั่ว และผักตระกูลกะหล่ำมากเกินไป และอาหารพวกนี้ทำให้เกิดแก๊สที่มีกลิ่นฉุน
4. หลีกเลี่ยงการทานเครื่องดื่มอัดแก๊ส เช่น น้ำอัดลม
5. หยุดสูบบุหรี่ เนื่องจากการสูบบุหรี่คือการสูบอากาศเข้าไปด้วย