

Board Certified in Gastroenterology
GAS Y HINCHAZON

¿QUÉ ES EXACTAMENTE "GAS"? - Gas dentro del aparato digestivo o gastrointestinal (GI), que incluye el esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y grande consiste en-principalmente de vapores sin olor, tales como oxígeno, nitrógeno, dióxido de carbono, de hidrógeno y metano. Estos comprenden más de 99 por ciento de los gases intestinales eliminado. Los componentes menores de "flato"-o gas expulsados a través del ano-que puede estar asociada con olor desagradable incluir trazas de gases que contienen azufre liberados por bacterias que normalmente están presentes en el intestino grueso.

FUENTES DE GAS - Hay dos fuentes principales de gases intestinales: gases que se ingiere (aire principalmente por ingestión) y gas producido por bacterias que normalmente residen en el colon (un proceso llamado fermentación).

Producción bacteriana - El colon normal proporciona un hogar para miles de millones de bacterias inofensivas, algunas de las que en realidad puede promover la salud del intestino. Las bacterias sobreviven por el consumo de alimentos que no son digeridos en las porciones superiores del intestino. Sus alimentos preferidos son los hidratos de carbono (un término general que se refiere al azúcar, los almidones y la fibra en los alimentos). Los hidratos de carbono son normalmente digeridos por la acción de enzimas en el intestino delgado. Sin embargo, ciertos hidratos de carbono están incompletamente digeridos, lo que les deja disponible para las bacterias en el colon de digerir. Los subproductos de la digestión bacteriana incluyen dióxido de carbono, hidrógeno y metano.

Algunos carbohidratos, tales como rafinosa, no son bien digeridos, y por lo tanto producen una mayor cantidad de gas. La rafinosa está contenida en una serie de verduras como la col, las coles de Bruselas, espárragos, brócoli, y algunos granos enteros. Como resultado, estos alimentos tienden para causar el aumento de cantidades de gas y la flatulencia en la mayoría de las personas. Otro factor es la variación entre los individuos en su capacidad para digerir hidratos de carbono. Un ejemplo clásico es la lactosa, el azúcar principal que figura en los productos lácteos. Gran parte de la población adulta del mundo posee un capacidad limitada para digerir la lactosa. Por lo tanto, el consumo de grandes cantidades de lactosa por estas personas conducirá a la producción de gas a menudo acompañada de calambres y diarrea. Algunas enfermedades también pueden conducir a la hinchazón excesiva y gas. Por ejemplo, los pacientes con la diabetes mellitus o la esclerodermia pueden, con el tiempo, desarrollar lentitud en la actividad peristáltica de su intestino delgado. Esto puede llevar a sobre crecimiento bacteriano en el intestino, con la mala digestión de los hidratos de carbono y otros nutrientes. El exceso de gas debido a las bacterias la fermentación de la comida no absorbida puede producir más gas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE GAS? - Como se mencionó anteriormente, las personas que se quejan de gas por lo general significa que pasan cantidades excesivas de gas desde abajo o eructan con demasiada frecuencia. Otras quejas frecuentes atribuidas a gas son la distensión abdominal y dolor abdominal tipo cólico. Tal dolor puede ser percibido en las zonas que el gas puede quedar atrapado, por ejemplo, curva en el colon, que ocurrir naturalmente en el área bajo el hígado (superior a la parte media derecha del abdomen), y en el área bajo el bazo (superior a mediados izquierda parte del abdomen).

Síndrome del intestino irritable - Uno de los ejemplos más comunes es un trastorno conocido como síndrome del intestino irritable (IBS). Sus síntomas cardinales son el dolor abdominal y alteración del hábito intestinal, pero estos síntomas no tienen una causa identificable. Muchos pacientes también se quejan de la distensión abdominal visible a pesar de que no tienen mayores cantidades de gas en el intestino. Muchos investigadores creen que algunos de los síntomas del IBS, sobre todo la sensación de distensión abdominal, pueden ser causados por aumento de la sensibilidad de los intestinos a los eventos normales que ocurren en su interior. Esta teoría propone que los nervios sensoriales que transportan los mensajes desde el intestino son hiperactivos en las personas con SII, de manera que las cantidades normales de gas o movimiento en el tracto gastrointestinal se perciben como excesivas y

Board Certified in Gastroenterology

dolorosas. En apoyo de esta teoría es la observación de que algunos pacientes con IBS severo se sienten mejor cuando son tratados con medicamentos (tales como bajas dosis de imipramina o nortriptilina) que disminuyen las sensaciones provenientes del intestino. También hay pruebas de que algunos pacientes IBS son incapaces de moverse a lo largo de gas en sus intestinos, y que las comidas grasas retardar la evacuación del gas.

La dispepsia funcional - La dispepsia describe recurrente o dolor o molestia que se encuentra principalmente en el abdomen superior persistente. Se experimenta en aproximadamente un 25 por ciento de la población en los Estados Unidos y otros países occidentales. La dispepsia puede surgir de varias condiciones subyacentes. Sin embargo, el tipo más común de la dispepsia visto por los médicos se conoce como "funcional" (o "no ulcerosa") dispepsia. Esto se refiere a la dispepsia que ocurre sin una causa identificable. Las personas con dispepsia funcional tienden a tener una mayor sensibilidad a la distensión en el intestino superior.

Los alimentos que causan gases - Como se mencionó anteriormente, varios alimentos contienen la refinosa carbohidratos, que es mal digerida y conduce a la producción de gas por la acción de las bacterias del colon. Los alimentos comunes que contienen refinosa incluyen los frijoles, el repollo, la coliflor, las coles de Bruselas, brócoli y espárragos. El almidón y fibra soluble son otras formas de hidratos de carbono que pueden contribuir a la formación de gas. Las patatas, el maíz, los fideos y el trigo producen gas mientras que el arroz no lo hace. La fibra soluble (que se encuentra en el salvado de avena, los guisantes y otras legumbres, frijoles, y la mayoría de frutas) también pueden causar gas. Algunos laxantes contienen fibra soluble y pueden causar gases, sobre todo durante las primeras semanas de uso.

Intolerancia a la lactosa - La intolerancia a los alimentos que contienen lactosa (productos lácteos) principalmente es un problema común. En Europa y los Estados Unidos, la intolerancia a la lactosa afecta a un 7 a 20 por ciento en los caucásicos (siendo más baja en los de origen del norte de Europa), del 80 al 95 por ciento entre los nativos americanos, el 65 a 75 por ciento de los africanos y los afroamericanos y el 50 por ciento de los hispanos. Más del 90 por ciento de la población se ve afectada en algunas regiones de Asia oriental. Intolerancia a la lactosa es causada por una alteración en la capacidad de digerir la lactosa, el azúcar principio en los productos lácteos. Los síntomas clínicos de intolerancia a la lactosa incluyen diarrea, dolor abdominal y flatulencia después de la ingestión de leche o de productos que contienen leche. Intolerancia a la lactosa puede ser diagnosticada por una prueba de aliento de lactosa, en el que una cantidad medida de la lactosa en la consume, y se mide la cantidad de hidrógeno en las muestras de aliento. El tratamiento consiste en evitar los productos lácteos que contienen lactosa y / o la administración de suplementos con la enzima lactasa, que está disponible en sin receta productos. Las personas que evitan los productos lácteos deben tomar suplementos de calcio, ya que los productos lácteos son una fuente valiosa de calcio.

DIAGNÓSTICO - Los primeros pasos en la evaluación de pacientes que se quejan de gas son la obtención de una historia médica completa y realizar un examen físico. Las pruebas adicionales dependen de las características específicas en cada individuo. Las personas con síntomas de "alarma", como diarrea, pérdida de peso, dolor abdominal, anemia, sangre en las heces, la falta de apetito (anorexia), fiebre o vómito por lo general requieren pruebas específicas. Para los pacientes sin síntomas de alarma, como la evaluación de diagnóstico rara vez se detecta un problema de fondo específico. Para aquellos que requieren de pruebas, pruebas específicas pueden incluir:

- El examen de las heces para detectar la presencia de sangre, niveles anormalmente incrementados de grasa (esteatorrea), o la presencia de Giardia lamblia.

Board Certified in Gastroenterology

- Una prueba de tolerancia a la lactosa, durante el cual los pacientes se proporcionan con una dosis de prueba de lactosa por vía oral. Después de recibir la dosis de prueba, aquellos con intolerancia a la lactosa pueden desarrollar en breve malestar abdominal, diarrea y flatulencia excesiva. Aliento o de sangre las muestras se obtuvieron durante la prueba para confirmar la presencia de intolerancia a la lactosa.
 - examen del intestino delgado de rayos-X.
 - La endoscopia superior, la sigmoidoscopia o la colonoscopia (en el que el interior del estómago, los intestinos o el colon son superiores examinado a través de un tubo con una cámara en el extremo).
 - Las pruebas de anticuerpos para la enfermedad celíaca.

TRATAMIENTO - Los médicos pueden recomendar una serie de medidas para ayudar a reducir los gases molestos y el malestar o la angustia asociada. El enfoque depende de la persona, el tipo de síntomas, y la causa. Las recomendaciones específicas incluyen:

- Evitar los alimentos que parecen agravar los síntomas. Estos pueden incluir la leche y los productos lácteos, algunas frutas o verduras, granos enteros, edulcorantes artificiales, y / o bebidas carbonatadas. Los médicos pueden recomendar que los pacientes lleven un diario de los alimentos y las bebidas que consumen durante un determinado período de tiempo y sugieren la eliminación sistemática de un alimento o grupo de alimentos a la vez para ayudar a determinar qué puede ser más responsable de los síntomas.
- El exceso de productos de venta libre que contienen simeticona, como ciertos antiácidos (por ejemplo, Maalox ® Anti-Gas, Mylanta ® Gas, Gas-X ®, Phazyme ®), o carbón vegetal activado (por ejemplo, CharcoCaps ®, CharcoAid ®), que es un poderoso absorbente. Simeticona, que hace que las burbujas de gas a romper y se unen, es ampliamente utilizado para aliviar el gas, a pesar de que su valor es cuestionable. La evidencia en cuanto al beneficio de carbón activado es contradictorio: su efecto en el alivio de los síntomas de gas intestinal tiene recibido el apoyo de algunos estudios todavía refutados por otros. Como resultado, los médicos pueden recomendar que los pacientes consideren que intenta carbón activado para ver si su uso puede resultar en un alivio de los síntomas en su caso.
- Beano™, una preparación de venta libre que contiene una enzima (alfa-galactosidasa) que participan en el metabolismo de ciertos hidratos de carbono complejos. Este agente puede ser eficaz en la reducción de la producción de gas y la frecuencia en personas que han aumentado gas debido a comer frijoles u otros vegetales que contienen la refinosa carbohidratos.
- El subsalicilato de bismuto (por ejemplo, Pepto-Bismol ®) puede reducir el olor de gas de olor desagradable debido a la presencia de hidrógeno sulfuro, un compuesto que contiene azufre.
- La terapia con antibióticos en pacientes que han sido diagnosticados con sobrecrecimiento bacteriano.
- La restricción de lactosa en la dieta, y el uso de determinadas ayudas a la lactosa digestivo, como la leche con lactosa reducida o sin receta suplementos "lactasa" (ejemplo: pastillas LACTAID ® o líquidos) en los pacientes que han sido diagnosticados con intolerancia a la lactosa. Como se mencionó anteriormente, aquellos que evitan los productos lácteos deben tomar suplementos de calcio.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.