

Türk insanında Meteorizm Sorunu

Dr.Gökhan DEMİR, Prof.Dr.Süleyman YALÇIN

İstanbul Tıp Fakültesi, Gastroenterohepatoloji Bilim Dalı

ÖZET

Türk insanında meteorizm sendromunun yeri ve manası, sağlıklı görünen 200 kişilik bir grupta anket formları ile araştırılmıştır. Bu sendromun belirtileri olarak postprandiyal şişkinlik, geğirme, gaz çıkarma, karında ağrı ve gürültü sesi esas alınmıştır. Çoğu genç ve tıp mensubu, iki cinsinde eşit sayıda bulunduğu deneklerdeki dikkati çeken bulgular şunlardır.

1. Sindirim kanalında fizyolojik bir olay olarak ortaya çıkan gaz, insanların günlük yaşantısında bir duygu ve ihtiyaç olarak bulunmaktadır. Bu sendromun en sık üç belirtisi, gaz çıkarma, geğirme ve karında şişkinlik hissidir.

2. Meteorizm, sindirim sistemi hastalıklarının ilk ve önemli hatta tek belirtisi olarak da ortaya çıkabilmektedir.

3. Konu geniş kitleler üzerinde derinliğine araştırılmayı gerektirir.

Anahtar Kelimeler: Meteorizm, Geğirme, Flatus.

Sindirim sistemi kaynaklı fonksiyonel şikayetler, klinik hekimlikte oldukça sık karşılaşılan bir sağlık problemini oluştururlar. Batı istatistiklerinde, her üç insandan birinde sindirim sistemi kaynaklı fonksiyonel bir şikayetin bulunduğu ve gastroenteroloji polikliniklerine başvuran her iki kişiden birinde benzer tür şikayetlerin varlığı bildirilmiştir (1,2). Sindirim sistemi gazları ise bu şikayet grubunun hem etiolojisinde hem de patogeneğinde önemli bir faktör olarak yer alırlar.

Geliş Tarihi: 6.3.1990

Kabul Tarihi: 15.3.1990

Yazışma Adresi: Prof.Dr.Süleyman YALÇIN
İst. Tıp Fak. Gastroenterohepatoloji ABD
Çapa 34390-İSTANBUL

SUMMARY

THE PROBLEM OF METEORISM OF TURKISH PEOPLE

The meaning of meteorism syndrom to Turkish people is studied on a group of healthy looking 200 people, by using enquiry forms. As the major symptoms of this syndrom, postprandial fullness, belching flatus, abdominal pain and rumbling sensation are taken. Noteworthy findings of the subjects who were a mostly composed of young medical students (Equal number of males and females) are:

1. Intestinal gas, occuring as a result of physiologic events in the digestive tract, has its place in the daily lives of our people as a sensation and as a necessity. The most frequent symptoms of this syndrom appear to be flatus, belching and abdominal fullness.

1. Meteorism could appear as first and important and even the only symptom of many gastrointestinal disorders.

3. TIÜS subject requires to be studied profoundly on larger groups.

Key Words: Meteorism, Belching, Flatus.

Türk insanı gerek beslenme tarzındaki farklılıklardan gerekse kalıtsal özelliklerinden dolayı barsak gazlarından ve bunların yarattığı geniş klinik şikayet grubundan batı insanına oranla daha fazla etkileniyor görünmektedir. Bununla beraber bu görüntüyü destekleyecek objektif, temel araştırmaların yeterli desteğine sahip bulunmuyoruz. Böyle bir destekten mahrum olduğumuz için şu suallerin cevabını vermek kolay değildir: Sıhhatli olan veya öyle görünen insanlarınımızda meteorizm bir sorun mudur? Bunun niceliği ve niteliği nedir? Meteorizmin günlük hayatta belirtileri nelerdir? Onun bir sorun oluşunda ne gibi etkenler rol oynar?

Tablo 1. Deneklerin Yaş ve Cinsiyet Dağılımı

	20 yaştan küçük	20-50 yaş arası	50 yaş üzeri	Toplam
Kadın	4	89	7	100
Erkek	2	88	10	100

Bu araştırma, yukarıdaki suallerin bazılarında doğru cevaplar bulmak amacı ile planlanmış geniş bir çalışmanın ilk ve öncü sonuçlarıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmada önceden hazırlanmış ve yedi ana bölümde toplanmış, erkekler için 25, kadınlar için 31 sualli anket formları kullanılmıştır. Suallerde kişilerin gazla ilgili duygu ve şikayetleri, bunu oluşturan şartlar ve sıklığı, ailede benzer şikayetlerin varlığı, beslenme alışkanlığı, hayat tarzı vb. gibi hususlar araştırılmıştır. Cevaplar tıp mensublarınınca bizzat, diğerlerinde ise araştırmacı tarafından sorularak doldurulmuştur. Araştırmaya katılanlar genelde sıhhatli kişiler olup rahatsızlığı bilinenler dahil edilmemiştir. Anket formları doldurulduktan sonra, gerekli görülenlerde fizik muayene, endoskopik ve radyolojik tetkikler planlanmıştır.

Sorgulamaya öncelikle İstanbul Tıp Fakültesi öğrenci ve mensubları ile ev hanımları dahil edilmiştir. Araştırmanın ilk grubu 200 vakadan oluşmaktadır. Bu grubun yaş ve cinsiyet dağılımı aşağıdaki gibidir (Bkz Tablo 1) Deneklerin %53'ü tıp öğrencisi %10'u doktor, %10'u ev hanımıdır. Araştırılan grupta kadınlarda %17, erkeklerde %23 oranında sindirim sistemi rahatsızlığı veya hastalığı bulunmuştur. Bunların dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

SONUÇLAR

Rastlanılan şikayetlerin sıklıklarının genel toplamaları Tablo 3'te özetlenmiştir. Şikayetlerin sıklıkları göz önüne alınarak incelendiğinde şu sonuçlar alınmaktadır.

a. Şişkinlik: Yaklaşık her beş erkekten ve her üç kadından biri haftada en az bir kez yemek sonrası rahatsız edici şişkinlik hissetmektedir (E%23, K%35). Şişkinlik sıklıkla yemek sonrası ilk 15 dakikada başlamakta ve yarım saatten fazla sürmektedir.

b. Geğirme: Erkeklerin ve kadınların yaklaşık yarısında (E %52, K%48) günde 1-10 kez geğirme ihtiyacı vardır.

c. Gaz çıkarma (flatus): Araştırmaya alınanlarda %77-90 oranında günde 1-10 kez flatus ihtiyacı belirlenmiştir. Üçte iki oranında flatus gıda ilişkisi, üçte

Tablo 2. Deneklerde Tesbit Edilen Rahatsızlık veya Hastalıklar

	Kadın	Erkek
Gastrit	6	4
Dispepsi	4	4
İrritabl B.S.	3	2
Kolesistopati	2	3
Peptik ülser	1	7
Karaciğer hast.	1	3
Toplam	17	23

Tablo 3. Rastlanılan Şikayetlerin Sıklıkları

	Kadın	Erkek
Şişkinlik	41	30
Geğirme	55	68
Gaz çıkarma	90	87
Karın ağrısı	57	37
Sütten rahatsız olma	29	25
Normal dışkılama ritmi	94	97
Dışkılamada şikayet	33	18
Sigara, alkol alımı	19	27

bir oranında flatus gerilim ilişkisi üzerinde durulmuştur.

d. Karın ağrısı: Yaklaşık her beş erkekten ve dört kadından biri (E %22, K%27) haftada en az bir kez karında gezici ağrı hissetmektedir.

e. Barsakların gurultu sesi: Yaklaşık her altı erkekten ve her dört kadından biri günde en az bir kez barsakların gurultu sesini duymaktadırlar.

f. Dışkılama İtiyadı: Erkeklerin %97'sinin, kadınların %94'ünün dışkılama itiyadı günde üç, haftada üç sınırları içerisinde, Erkeklerin %18'inde, kadınların %33'ünde dışkılamada subjektif şikayetler mevcuttur.

Yukarıda sözü edilen tüm şikayetler %25 ile %50 arasında ailevi özellikler göstermektedirler. Sıkıntı ve gerilimin şikayetleri arttırdığı %45 denek tarafından belirtilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların %55'i menstrual periyodlarla meteorizma şikayetinin ilişkili olduğunu, %53'ü periyodların dışkılama düzenlerini etkilediğini söylemişlerdir.

TARTIŞMA

Sindirim kanalındaki gazın hacmi ve içeriği hakkındaki bilgilerimiz henüz oldukça eksik ve yetersizdir, ilk kez 1947'de başlayan çalışmaların devamı ile (3) bugün insan sindirim sisteminde bulunan gaz hacminin, açlık ve yemek sonrası ölçümler dahil, genellikle

30-200 ml arasında değiştiği ortaya konulmuştur (4,5,6,7). intestinal gazın oluşumundaki en önemli nedenlerden biri hava yutulmasıdır (Aerofajl, toplam hacmin yaklaşık %50'sini oluşturur. Lümen içerisinde meydana gelen kimyasal etkileşimler, kolon içi bakteriyel fermentasyon, lümen ve mukoza kapillerleri arasındaki karşılıklı gaz alışverişi diğer sebepler olarak düşünülmektedir (8,6). Meteorizmanın yarattığı klinik şikayetlerin gazın lümen içi hacminden çok, gastrointestinal sistemin gerilmeye karşı aşırı duyarlılığından, veya motilite kusurlarından oluştuğu bugüngenel olarak kabul görmektedir.

Meteorizm ve fonksiyonel gastrointestinal sistem şikayetleri ile ilgili yapılmış yerli araştırmaların azlığı, tartışma için yeterli verilerin olmamasına yol açmaktadır. Batı kaynaklı çalışmalarda fonksiyonel gastrointestinal sistem şikayetlerinin toplumun %30'unu etkilediği, fonksiyonel tipte karın ağrılarının %20-25 oranında rastlandığı, irreguler barsak paterininin bazı serilerde %36 oranına dek yükseldiği, fonksiyonel şikayetlerin gerilimle yakın ilişkili olduğu bildirilmektedir (9,10,1,2,11).

Bu araştırmada sindirim kanalındaki gaza bağlı belirtiler beş semptom halinde sorgulanmıştır: Şişkinlik, geçirme (belching eructation),gaz çıkarma (flatus), karında ağrı ve gurultu sesi. Bu belirtiler büyük çoğunluğu (%89) 20-50 yaş grubunda bulunan, sağlıklı görünen 200 kişi üzerinde araştırılmıştır. Cins bakımından eşit sayıdaki bu araştırma materyalindeki ilk bulgular, meteorizmin bizim insanlarımızın hayatında ihmal edilmez bir yerinin varlığını göstermektedir. Nitekim postprandiyal şişkinlik her üç kadın ve her beş erkekte birinde günlük hayat duygularından biridir. Geçirme daha sık olarak, her iki insanımızdan birinin günlük ihtiyaçları arasındadır. Buna mukabil gaz çıkarma hemen herkesin, %80 90 oranında red edilmez günlük tatmin şekillerinden biridir. Meteorizme bağlı şişkinliğin ağrı şeklinde yansması ve barsaklardaki gazın yer değiştirmesinin sebep olduğu gurultu sesi ise insanlarımızda daha az dikkati çekmektedir.

Sade bir anket araştırması şeklinde başlayan bu çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, basit bir meteorizm belirtisi altında bazen bir sindirim sistemi hastalığının yattığının ortaya konulmasıdır. Gerçekten bu araştırma grubunda, ortalama %20 kişide meteoriz-

min zemininde değişik tipte gastrointestinal sistem patolojilerinin bulunduğunu tespit etmiş bulunuyoruz. Bunlar (Bkz Tablo 2) gastrit, peptik ülser, irritabl barsak sendromu, ve kolesistopatiden karaciğer hastalığına dek değişmektedir.

Araştırmamız, insanlarımızın (%95 civarında) büyük çoğunluklu dışkılama ritimlerinin normal hudutlar içinde bulunmasına rağmen 1/5 ve 1/3 oranında sübjektif bazı şikayetlerin de varlığını göstermektedir. Meteorizmle ilgili semptomların gelişmesinde ailevi özellikler yanında ruhi gerilimlerin ve hanımlarda menesesin şiddetlendirici etkisi de dikkati çekmiştir.

Bu sonuçlar, masum fizyolojik bir olay şeklinde başlayan meteorizmin değişik belirtilerle patolojik bir eksene kayışını göstermektedir. Altında organik değişik hastalıklarında gizlenebileceği bu meteorizm sendromunun daha geniş kitleler üzerinde tetkikinde zaruret vardır.

KAYNAKLAR

1. Lennard JE, Jones A "Functionell gastrointestinal disorders" N.E.J.M. 308: 8:431, 1981.
2. Thompson, Heaton "Functionalbowel disorders in apparently healty people." Gastroent. 79, 283,1980.
3. Blair, Bond "Measurment of volume ofgas in the digestive tract" AmJ.Physiol. 149,688,1947.
4. Bedell J "Measurment ofvolume of gas in the gastrointestinal tract" J.Clin. Invest. 36, 336,1956.
5. Greenwald et al. "Abdominal gas volue at altitudeand at ground level" J App.Phy. 26,177,1969.
6. Levitt, Bond "Intestinal gas" Gastroenterology SLeisenger/1989Ch. 17,257.
7. Levitt, Bond "Volume and composition of human intestinal gas" N.E., J, M 284,1395,1971.
8. Levitt "Intestinal gas production recent advances in flatology" N.E.J.M 302,1474,1980.
9. Drossman, Sandler "Bowel pattern among subjects not seeking health care" Gastroent. 83,529,1982.
10. Drossman, Sandler"The prevalance of irreguler bowel patterns in healty young adults. Gastroent. May 1981, Abst 1139.
11. S Yalçın, G Demir, İnsanımızda meteorizm sorunu. VIII. Ulusal Türk Gastroenteroloji Kongresi, Bildiri kitapçığı s.46,1989.