

Sababu ya tatizo la Tumbo kujaa gesi na jinsi ya kujitibu

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Tatizo la tumbo kujaa gesi husababishwa na kumeza chakula pamoja na gesi inayotolewa katika vyakula mbalimbali tunavokula ambayo hujaa tumboni na kwenye utumbo mdogo. Hali hii husababisha tumbo kujaa au kuvimba na mtu hutoa gesi hiyo kwa njia ya ushuzi na kubeua. Nini husababisha.

Tatizo ili mara nyingi husababishwa na huambatana na mambo yafuatayo: 1. Kula vyakula vyenye mafuta mengi ambayo huchelewesha tumbo kufunguka kwa ajili ya usagaji wa chakula.

2. Kunywa vinywaji vyenye Carbonates, cola na kula vyakula vyenye gesi kama maharage, bigiji, vitunguu, kabichi n.k

3. Msongo wa mawazo na hasira.

4. Kula haraka haraka na kula unaongea.

5. Uvutaji wa Sigara

6. Magonjwa na maambukizi katika mfumo wa chakula asa kwenye tumbo na utumbo ambayo huzuia kusagwa na kufyonzwa kwa chakula. Jinsi ya kujitibu.