

屁的健康秘密－從放屁的節奏與味道看健康(二)

[發表醫師] :護理指導 醫師(消化內科)

[發布日期] :2005/4/11

第二節 從放屁的節奏與味道看健康

雖然在前面提到一般人認為放屁並不是疾病，但是經由我們對於屁的成分、形成、排出的了解，其實觀察放屁頻率、次數與臭味的改變可以提供我們在臨床診斷中發掘各種潛在的疾病。以下先依放屁的多寡、氣味等症狀來分析可能的罹病成因。

通常一般人認為放屁並不是疾病，除了不好意思啓齒外，甚至在醫生問診時也不會主動地告知，其實屁可以是腸道疾病的主述症狀，你有異常的屁嗎？

性質：正常/異常：與此症狀有關的器官：可能罹患的疾病：參見

無屁：異常：腸道：1.腸阻塞 2.腸癱瘓：一點動靜都沒有——無屁

多屁：異常：腸道：1.大腸激躁症：連環攻擊放不停——多屁

臭屁：異常：腸道：1.消化功能不良 2.消化道出血 3.腸道內有細菌感染 4.腸胃道有惡性腫瘤 5.飲食的問題：來一計暗的——臭屁

臭長屁：異常：腸道：飲食的問題：響屁不臭，臭屁不響——又臭又長的屁

中標：一點動靜都沒有——無屁

完全沒有放屁代表腸道完全阻塞或是腸蠕動消失，在醫學上的名詞分別稱為腸阻塞 (Intestinal obstruction) 與腸癱瘓(Ileus)，此時病人會有腹脹與便秘的情形。前者的原因可以從單純的大便阻塞到腸沾黏，甚至是大腸癌；而後者的原因多來自於為全身性疾病(例如腦中風，糖尿病神經病變)，或是服用某些特殊藥物(例如抗乙酰膽鹼，鈣離子阻斷劑等)，導致腸道蠕動消失。治療的原則必須要去分析上述不同的病因及其所造成的疾病，才能夠對症下藥。

中標：連環攻擊放不停——多屁

正常人平均每天要放 5 到 10 次屁，共排出約 500 毫升左右的氣體。當屁量明顯增多時，可能要從三大方面來考慮：

- 1.吃入太多空氣：會吃入太多空氣的情況可能是因為情緒的焦慮、緊張，鼻部疾病經常張口呼吸，或是氣喘與慢性阻塞性肺病患者在過度喘氣時同時也吃進大量的空氣。
- 2.吃進的食物含大量碳水化合物被細菌發酵產氣：包括本身消化功能不良或是攝取太多無法被腸道吸收的多醣類，例如高纖維的地瓜、洋蔥、高麗菜、香蕉、玉米、白蘿蔔、馬鈴薯、大麥、燕麥等，此外，麥芽糖、果糖、啤酒、乳糖酶缺乏無法在小腸吸收的乳糖也會增加腸道的產氣量，此時排氣量多卻不太臭。

3.腸道蠕動過快：此時有可能罹患「大腸激躁症」，臨床上的表現除了便秘與腹瀉外，也會有腹痛、腹脹以及放屁次數改變等現象。

中標：來一計暗的——臭屁

若屁奇臭難聞，比較常見的原因有五大項：

- 1.吃進的食物含蛋白質、大蒜、豆類及其他豆製品，被細菌發酵產氣，由於富含硫化氫，故排氣會很臭。
- 2.腸胃蠕動及消化功能不良，造成腸內有害細菌繁殖，尤其是厭氧菌的滋生，大量發酵產氣，除了會排出很惡臭的氣體外，也會因為過多的腸氣加重消化不良的症狀。
- 3.當消化道出血造成血液積滯在胃腸道中，胃酸及腸道細菌會將血液分解，此時放屁會有一種腥臭味，而且糞便會像柏油般黑黑黏黏的形狀。
- 4.腸道內有細菌感染時，由於腸黏膜受到細菌毒素的破壞，除了放屁有惡臭味外，大便也會排出剝落的壞死黏膜上皮細胞，臨床上的症狀經常合併有腸絞痛、裏急後重、甚至發燒的情形。
- 5.當腸胃道有惡性腫瘤時，因為癌組織糜爛、剝落、出血，再加上細菌的分解發酵作用，放出的屁也會帶有腥臭味。

中標：響屁不臭，臭屁不響——又臭又長的屁

從放屁的成分以及形成原因來看，俗話所說的「響屁不臭，臭屁不響」，是有相當的道理，因為響屁通常代表腸氣中有大量的二氧化碳與氫氣，因此直接稀釋了硫化氫與其他臭氣；然而當二氧化碳與氫氣被細菌作用成甲烷後，屁量會濃縮成原來的 $1/5$ ，此時屁量大減，相對的臭氣比例就會增加。

但有時候也會發生屁量多而且又很臭，這種情況通常是飲食的問題，尤其在吃了很多雜七雜八的甜點小吃後，食物中的生蔥、洋蔥、生薑、韭菜、生蒜、地瓜、甜食、豆製品和麵食，在經過消化後會產生大量氫氣、二氧化碳與硫化氫等，造成屁氣大作，不斷地排出大量的臭屁，會令人「聞」之卻步，而自己更感到屁氣攻心，情緒都會受到很大的影響。因此，保持均衡的飲食，不暴飲暴食，不但是珍惜自己的身體，也是對週遭人的一種禮貌。

待續

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。