

屁的健康秘密－從放屁的節奏與味道看健康(三)

[發表醫師] :護理指導 醫師(消化內科)

[發布日期] :2005/4/11

第三節 屁給身體的綜合訊息

其實，放屁仍有其主要的生理機轉，雖然大多狀況下並不能夠代表一種病態，但卻可以作為身體狀態改變的一種警訊。

我們可以從放屁的主要形成原因來分析：

第一是吃入太多空氣。

第二是吃進的食物含大量碳水化合物被細菌發酵產氣。

第三是吃進的食物含蛋白質被細菌發酵產氣。

第四是腸道蠕動過快，通常前兩個原因會使得放屁的數量增多「屁聲隆隆」。

第三個原因比較容易造成「臭屁薰天」，而第四的原因則會屁多「屁屁相連」；俗話所說的「臭屁不響，響屁不臭」其實還是有相當道理的。由上述四個放屁的原因中，配合自己對於屁的味道、頻率、聲音大小，可以針對身體的狀況做初步的分析，尤其是關於飲食的控制，平時可以多多觀察自己吃了哪些食物容易放屁，然後避免吃這些食物，其次是在飲食上建議少量多餐，不要暴飲暴食，吃東西時，宜細嚼慢嚥，以免一起吃下太

多空氣。如果經過上述生活上的努力調理，症狀仍然不見改善，可以考慮喝優酪乳，改變腸胃道的細菌叢，或許可以改善放屁的症狀。

當然，有些消化道的器質性疾病可能會造成排便或排氣習慣改變，例如肝病引起膽汁分泌異常，膽病造成膽汁無法順利排到腸道消化脂肪，胰臟疾病使得蛋白質與脂肪的吸收受阻，腸炎或大腸癌造成腸道，但是值得慶幸的是，基本上放屁大多不會是這些患者首先感受到的症狀，他們主述的症狀都是排便習慣改變，所以應不至於延誤疾病的診斷。

正常的放屁次數與數量，其實對身體是相當好的，因為它除了可以體內排除有毒的氣體以免影響其他器官外，也可以減輕肺部與腎臟的負擔，所以一般而言並不需要刻意減少放屁。生物界有些動物甚至還要用屁來互通訊息，例如鯪魚在水面吞入空氣後，會持續地排出快速而重復水泡音。這些獨特的脈衝音流，很有可能是鯪魚之間進行通訊用的訊號。

然而放屁對於自然環境的影響，有越來越多的研究顯示，屁中的甲烷會破壞臭氧層，因此前幾個月喧騰一時的新聞，紐西蘭政府打算向蓄養牛羊家畜的人民收取「放屁稅」，就是認為生態環境污染的問題。甚至有科學家還大膽假設，恐龍大滅絕是因為大型動物排放出大量的甲烷，破壞臭氧層而使地球進入冰河時期，雖然結論很可笑，認為恐龍是被自己的屁薰死，但其背後的環保意識相當嚴肅，認為我們人類的一些小動作都可能造成環境生態的破壞，應該更加謹慎小心。

雖然醫學上對於放屁的診斷價值仍不盡清楚，但是屁的確在日常生活中足以左右我們的

情緒與健康，透過對於屁的觀察，可以讓我們更清楚自己身體的健康狀況，所以現在不妨仔細聞聞自己排出來的屁，針對屁的頻率與氣味，給自己一個健康的診斷吧！

!!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。