

如何預防肚子發脹？

／林玉英

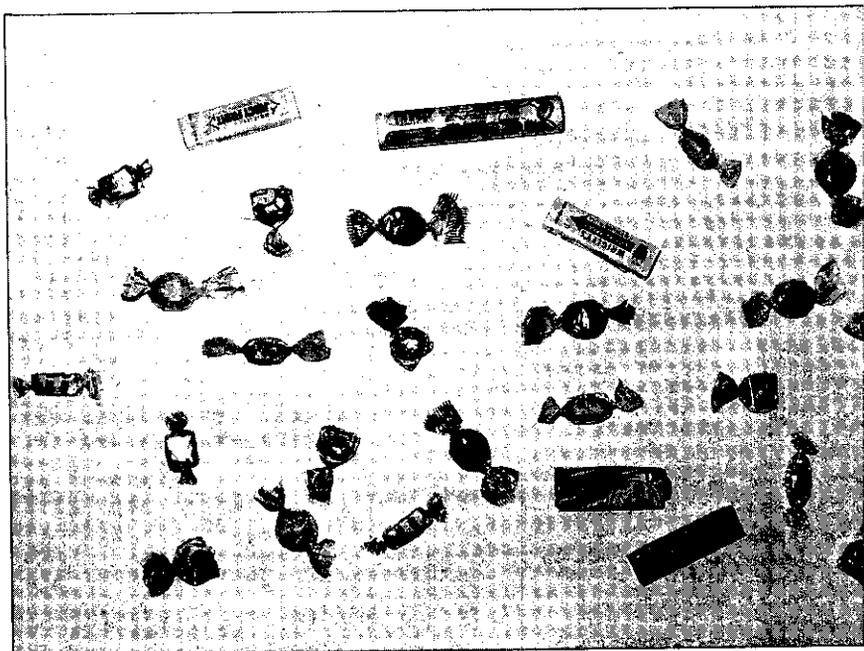
肚子發脹不是什麼大病，日常生活中也屢見不鮮，但長久的發脹也是怪難受的。

一般而言，肚子之所以發脹，原因有二種，一是腸內囤積「瓦斯」，二是腸外「水」滿為患，即所謂的「腹水」。腸內一旦積存「瓦斯」，肚子就會有鼓脹的感覺，甚至鼓脹得成「形」了。「腹水」的初期很難發覺，等脹到如懷孕五個月時，才會有重重的感覺，這時就要擔心是否罹患了肝硬化或癌症等重病。因此，千萬別掉以輕心。

「積氣」從口入

雖然，「瓦斯」可能由胃液等消化液的化學變化或腸內細菌分解腸內容物後產生；但，一般正常的人，其腸內「瓦斯」，百分之六十是由口腔吃進去的空氣轉化而成。

不管喝飲料或吃東西，每一次「動作」都會連帶的吃進二到三西西的空氣。所以經常



戒吃糖果及口香糖，可預防肚子發脹。(阿豐攝)

吃糖果、嚼口香糖或一緊張就直吞口水的人，其腸內「瓦斯」只會不斷地增加。如果大口大口地吃喝，無疑地，更吃進了大量大量的空氣。除此之外，做過胃或膽囊的手術及感染肝病的人，因腸內積存太多的細菌，會比平常人容易囤積更多

的瓦斯。

有人問腸子那麼長，「瓦斯」會躲在那裡呢？一般而言，「瓦斯」多半積存在大腸裡，尤其是肋骨兩邊底下及肚臍周邊等大腸特別彎曲的地方，這裡一旦充飽氣，簡直會讓人受不了。小腸雖然也會積

氣，但畢竟不是「瓦斯」最鍾愛的居所。話說回來，也不能太怠慢小腸，它一有狀況，可要當心囉。

鉀質不足

經常下痢後肚子就發脹，這是怎麼一回事？

這是因為下痢後鉀質也隨之流失，造成腸內鉀質不足，腸子蠕動遲緩，呈半麻痺的狀態，「瓦斯」也因之滯留不去。這種狀況，以老年人最多見。如能在「事」後補足鉀質，當然能避免此現象發生。最好平常就多攝食含鉀質的食物，不但對腸子有益，對其他部位也

是。另外，「腸閉塞」及「腸塞酸痛」等也會造成肚子發脹。

「瓦斯」引起的肚子發脹並不是值得大驚小怪的疾病。有人發現自己的肚子脹脹的，就憂心忡忡。前面已提過「肚子發脹」的主要原因，只要查明不是「腹水」、「腸閉塞」、「腸塞酸痛」等因素所引起的，大可放一百二十個心，以後少吃一點空氣便是。

預防與治療

「肚子發脹」雖不是什麼大病，但也忽視不得，最好能找醫師詳談，以確定病因。一般常見的「空氣嚥下症」（吃進

多空氣），醫生會勸病人多做運動，尤其是腸子的蠕動，如能使「瓦斯」順利的排出，病也就好了。如果，再怎麼樣也不能使「它」出來，那就只有吃藥一途了。釋放廢氣讓人舒服，但也要注意禮貌，特別是年輕女性，最好的方法是到洗手間去。

談到預防，「空氣嚥下症」之所以形成，完全是習慣上的問題，因此減少會吃進空氣的「動作」，避免吃東西太快、暴食，以及戒吃糖果及嚼口香糖等是首要急務。如懷疑是其他因素所引起，自己又無法查出的話，則該去看看醫師了。■

洋菇文獻集要

Literature on Mushrooms

內容：全部英文編排，包括分類Taxonomy、菌學Mycology、生理Physiology、形態Morphology、生化Biochemistry、細胞Cytology、栽培環境Environment、遺傳Genetics、品系及育種Strains and Breeding、培養習性Growth Habit、菌種及下種Spawn and Spawning、栽培Cultivation、栽培材料Materials、覆蓋Casing、管理Cropping、經濟Economy、菇舍Growing Houses、堆肥Compost、病虫害Diseases and Insect Pests等19大章共計3378篇文獻，882頁。

是國內外菇類研究機構及人員必備之珍貴文獻。

定價1500元（郵購每次另收掛號郵資45元）

豐年社

郵政劃撥0005930-0豐年社
台北市溫州街14號 (02)3628148