

# 不再一肚子氣

## 脹氣的中醫 治療 與 保健

文／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

**張**先生是一位工作壓力很大的業務員，主訴肚子脹氣已多年，有時還脹到腹痛，打嗝、排氣之後就會舒服多了。

胃腸脹氣在臨床十分常見，可分為打嗝、噯氣、腹脹和矢氣（排氣、放屁）。病患可能出現的症狀如腹痛、易飽、噁心、排氣多等。胃腸脹氣通常是良性的，可由於攝取的食物或飲食習慣而產生。

胃腸脹氣也會導致其他症狀：脹氣時腹壓升高，升高的腹壓會向後波及至腰背，造成腰痠背痛；當脹氣持續，會將橫膈膜往上擠，使得肺氣交換不充分，由於身體缺氧，無形中要使用更多輔助的呼吸肌肉，容易引起頭頸肩背痠痛，也會出現呼吸不暢、胸悶、頭暈頭痛、疲勞倦怠、注意力不集中等症狀；大小腸、卵巢、子宮等易受脹氣壓迫而引發腹痛，或疝氣、子宮下墜及一些婦科疾病；壓迫膀胱則會導致反射性的頻尿或尿少、水腫等；「胃不和，則臥不安」，脾胃位居人體的中焦，當胃腸有脹氣，阻礙氣機升降，可導致失眠。

胃腸脹氣也必須小心其他病因的可能，如胃腸道感染、腸梗阻、消化吸收不良、腸蠕動不佳、大腸激躁症、精神情志疾病。胃腸脹氣經常因為沒有找到確切的原因，以致療效不佳，所以治療的第一步是詳查病因。

## 胃腸為何「氣唧唧」？

人體胃腸道內氣體的正常體積小於200毫升，當氣體量增多，就形成胃腸脹氣。

氣體濃度和氣體量取決於3種機轉：吞嚥空氣，消化道產生，從血液擴散。我們在說話、大笑、進食、飲水時，都會不自覺的吞入一些空氣，這些空氣大部分會經由不自覺的噯氣中排出，只有少數會進入胃腸道，吞嚥的空氣以氮氣和氧氣為主。消化道產生是指食物在腸道內被細菌發酵分解而產生氣體，以二氧化碳、氫氣、甲烷為主，有些二氧化碳是經由酸和碳酸氫鹽的交互作用所產生。從血液擴散是指氣體從血管內擴散至腸腔。

胃腸道氣體的排出，經口排出為噯氣或打嗝，經肛門排出為矢氣，而大部分是被腸壁吸收。每人每日正常的排氣量平均600-700毫升，每日高達25次的排氣是正常的，每日平均排氣次數為14次。99%的腸氣含有氮氣、氧氣、二氧化碳、氫氣和甲烷。

## 破解「一肚子氣」的原因

### 1. 腸道產氣量增加

- 通常是因為對碳水化合物消化不良（如乳糖不耐症）。
- 攝取不易吸收的食物（如高果糖、山梨醇和澱粉）。

- 含纖維素較多的粗糙食物，會增加腸腔容量並影響正常蠕動而產生腹脹。
- 長期使用抗生素，可抑制腸道正常菌群而致食物發酵產生氣體。
- 乳糜性腹瀉。
- 腸道細菌過度生長。

### 2. 吞入的空氣量增加

- 在大量飲水、飲食速度過快、喝碳酸飲料、嚼口香糖、抽菸時，易吞入空氣。
- 精神因素、容易焦慮、講話太快。
- 某些胃腸道疾病，如胃酸過多。
- 某些藥物的影響。
- 假牙不合時，因唾液增加，使吞嚥動作較頻繁而吞入較多的空氣。

### 3. 腸道蠕動不佳

- 胃輕癱、腸梗阻或腸壁張力減弱。
- 糖尿病、硬皮症、類澱粉沉著症、脂肪不耐症。

### 4. 內臟對正常產氣量的敏感度增加

- 功能性腸障礙，如大腸激躁症和功能性消化不良。

## 就醫時的評估與檢查

1. **詳細病史**：需找出是否有潛在的器質性病變。當有體重減輕、直腸出血、發燒、嘔吐、脂肪瀉、夜間腹部疼痛、腹瀉等症狀時，需要進一步評估，包括有無攝取易導致胃腸脹氣的食物，以及有無精神情志問題。
2. **身體檢查**：包括詳細腹診，有無神經、內分泌失調的徵候，有無營養缺乏症的徵候。
3. **實驗室檢查**：應排除器質性病變，包括完整血球計數、相關代謝檢驗、澱粉酶、紅血球

沉降速率、甲狀腺刺激素和糞便檢驗。血清測試，如antiendomysium (EMA)、組織轉谷氨酰胺酶 (tTG) 抗體，有助於篩檢乳糜性腹瀉。

4. **影像診斷**：懷疑腸梗阻或腸阻塞，可考慮做腹部X光攝影、鋇劑攝影、超音波檢查、電腦斷層。
5. **內視鏡檢查**：消化性潰瘍也可能伴隨脹氣，或是需要組織切片時。
6. **氫呼吸測試**：懷疑對碳水化合物消化不良，或腸道細菌過度生長時。
7. **胃排空攝影和胃腸測壓術**：有助於評估腸胃蠕動失調和慢性偽性腸梗阻。

### 各種脹氣的特色

1. **打嗝或噯氣**：食道或胃逆行排出氣體至口腔，稱為打嗝或噯氣，兩者的差異在於：打嗝可伴隨橫膈肌痙攣。原因包括增加吞嚥空氣量、喝碳酸飲料、嚼口香糖、抽菸、焦慮。胃食道逆流患者往往會藉由增加空氣吞嚥來減少胃灼熱感，也可能因為受到某些食物（如薄荷和巧克力）的影響導致下食道括約肌鬆弛。治療應著重在減少吞嚥的空氣量，例如減緩進食喝水的速度、避免誘發因子、戒菸及治療胃食道逆流。
2. **矢氣**：也就是放屁，每日高達25次的矢氣是正常的。多數患者抱怨矢氣增加，但真正次數並未超過每日25次。由於矢氣體積難以計算，計算每日排氣次數是最可靠的方式。在消化不良的患者，矢氣增加是一種常見的早期症狀。經過徹底的病史查詢和身體檢查之後，如果沒有器質性的病變，治療可以調整飲食習慣為主。

3. **腹脹**：腹脹病患自覺腹部有多餘的氣體，然而現有研究未能確認病人腹脹和無症狀時，腹部氣體的體積或組成有無差異。腹脹若伴隨腸道的功能性失調，例如大腸激躁症，一般被認為與腸蠕動時間延長和內臟高敏感性有關。功能性腹脹的診斷建立於已排除蠕動異常、消化不良、感染、腸梗阻等原因。

### 如何讓肚子消氣？

1. 治療胃腸脹氣的原因。
2. 調整飲食習慣，接受藥物及非藥物治療。
  - 避免會導致脹氣的食物，這些食物含有乳糖、果糖、山梨醇、高纖維、高澱粉、咖啡因、薄荷及巧克力等。
  - 改變烹調方法及攝取低產氣量飲食，包括少吃複雜的碳水化合物。
  - 催眠治療或許可以幫助大腸激躁症及頑固性噯氣患者減少腹脹和胃腸脹氣。
  - 減少空氣吞入：停止吸菸，不吃碳酸飲料與口香糖，細嚼慢嚥，治療胃灼熱。

### 脹氣的中醫觀點

腹脹在治療上分為消化道內及消化道外，其內容物有氣、血（如：出血、血瘀）、痰濕水飲（如：腹水、發炎滲出液、腸道分泌物）、食物殘渣（如：食積、便秘），另外還需辨別上腹（心下、胃脘、兩脅）、下腹（小腹、左右少腹）、全腹、肚臍周圍。腸胃之所以充氣，主要是因為消化道內的食物沒有完全消化，或向消化道下端的傳送力減弱或受到阻滯所致。

### 脹氣需分區域、分虛實

脹氣在上腹，如果只有胃脘脹，一般多屬胃脹氣，病患常會說上腹脹，打嗝（或

噯氣)排氣後即緩解，在中醫稱為「心下痞」。「心下痞」的定義為「胃脘部滿悶不舒」，痞證在胸則稱為胸痞，痞證可結合硬或痛成為「痞硬」或「痞痛」。心下痞的治療會使用辛開苦降法，也就是使用辛味藥開上、苦味藥降下；若上腹脹氣包含兩脅，可因情志因素或肝膽疾病導致肝失疏瀉而脹，此時會使用疏肝理氣之品。

脹氣在下腹，需考慮腸道或骨盆腔器官的問題，可能因為曾經接受手術或反覆骨盆腔發炎而導致腸道沾黏，腸蠕動受阻而產生脹氣，屬於痰瘀阻滯；進食後下腹腹脹不舒，多伴隨下墜感，腹壁極軟，扣之全腹鼓音，屬於中氣下陷，應益氣升提，理氣藥不可過強過多，甚至不須加理氣藥，或加柔肝收斂之品。

脹氣在全腹，不分飢飽皆如此，全腹脹且腹壁緊，屬於氣滯型脹氣。胃腸蠕動是由自律神經所控制，當人體處在緊張壓力下，會興奮交感神經、抑制副交感神經，或長期久坐辦公桌、缺乏運動，也會使胃腸蠕動減緩，此時需加疏肝理氣、降氣之品。若有胃嘈雜泛酸或消化性潰瘍，需接受治療才會改善脹氣。

曾遇過數例骨盆腔長腫瘤(如：子宮肌瘤)的患者，早上肚子是平坦的，但一整天下來，肚子逐漸脹大，到晚上已如同懷孕5個月，每天都感到非常疲倦。這屬於大氣下陷，程度上比中氣下陷更加嚴重。

### 脹氣應重視氣機升降與食物的消化吸收

脾主升、胃主降，脾氣健運，脾的升清功能正常，濁氣才得以降；肝主疏瀉；肺主

宣發及肅降，肺氣失宣發則氣機無以肅降。除了前述的脾胃虧損、肝失疏瀉等情形，外感導致肺失宣發肅降，間接影響脾胃的氣機，也會造成脹氣。

食物入口後，胃會有腐熟食物的功能，這個原理和一般烹煮食物類似，沒有水(胃陰)則食物容易燒焦，沒有火(胃陽)則食物無法煮熟，由於陰陽化氣，胃陰胃陽合而成為胃氣，可以腐熟食物。脾可以運化水穀，也就是運化水濕及穀食，從食物的原形到成為小分子吸收都需要脾的化，脾的化也參與了胃的腐熟，而脾氣、胃氣都需要腎陽的火來溫煦幫助腐熟食物。或許你會問「食物不是從口腔就有分泌消化液來幫助消化嗎？」脾氣、胃氣在整個消化道都有其功能，中醫脾胃與西醫脾胃的概念是不同的，故不可混淆。

消化不良與體質、食量有關：攝取過多食物導致的消化不良，可以加入消食之品；若對特定的食物種類無法消化，應搭配針對食物種類的消食之品；若脾胃虛損、無法運化食物導致的消化不良，此時除了補益脾胃、酌加消食外，用藥比例也須謹慎，以免消食過度而傷了脾胃。某些幫助消化的中藥、酸味食物、酵素等，反而會增加胃酸，對胃食道逆流或消化性潰瘍患者並不適宜。





## 門診常見問題釋疑

### 1. 如果經常脹氣，是否可服用酵素及益生菌？

使用酵素及益生菌（如：Lactobacillus 及 Acidophilus）可治療胃腸脹氣和腹脹的說法，目前沒有足夠證明來支持。胃陰不足的患者不宜長期食用酵素，體質偏寒的患者不宜過食益生菌。

### 2. 經常脹氣的人，平日要注意哪些事情？

- 飲食應細嚼慢嚥，避免邊吃邊說話。均衡飲食，定時定量進餐，不要一次大量食用易產氣食物，脹氣嚴重則應避開產氣食物。
- 減輕生活壓力，找出適合自己的紓壓方式。
- 適當運動，改變不良姿勢和坐姿。

### 3. 吃很多蔬菜水果是不是會使脹氣更嚴重？

蔬菜水果中含有多量無法被消化的纖維素，這些纖維素被送入大腸之後，會因腸內細菌發酵而產生大量氫氣，這就是為什麼剛改變飲食習慣，改吃較多蔬菜水果的人，常會變得比較容易脹氣及放屁的原因。此時可改善烹調方法，食物宜切細、切碎、煮爛。不過，人體腸道是有適應性的，大部分人在維持多吃蔬菜水果的習慣一段時間之後，肚子脹氣及常放屁的情形自然就會改善。

### 4. 容易引起胃腸脹氣的產氣食物有哪些？

- 高澱粉食物：地瓜、芋頭、馬鈴薯、花生、紅白薯、南瓜、栗子。

- 含氣食物：氣泡飲料、酒、打起泡沫的奶油、打起泡沫的加糖蛋白。
- 較難消化的食物：糯米、玉米。
- 膨脹或經過發酵的食物：饅頭、麵包。
- 某些蔬果：花椰菜、韭菜、白蘿蔔、高麗菜、洋蔥、蘋果、西瓜。
- 豆類及豆製品：豆漿、豆腐、豆乾、豆皮、豆花。
- 奶類及奶製品：有乳糖不耐症的患者因為缺乏足量的乳糖酶，無法完全消化乳糖，在大腸內經細菌發酵而產生大量的氫氣。
- 油炸物等高油脂食品、精緻食品：因為較難消化，停留在腸道的時間較長，發酵的結果也會導致較多的氣體產生。
- 嚼食口香糖。

### 5. 平日可以搭配哪些穴位按摩來防治脹氣？

小腿前外側，脛骨前緣外1橫指（中指）處，外膝眼下3寸（4橫指）為一足三里，外膝眼下6寸為上巨虛，外膝眼下9寸為下巨虛。（左圖）

天樞，肚臍與兩乳垂直交線，肚臍旁2寸。（右圖）

