

# 腹部脹氣



## 什麼是腹部脹氣？

- (1)胃脹氣與脹痛，是腸胃毛病中相當常見的，有時你只要做作運動、走走路即可減輕不適，有時卻痛得讓你在床上打滾，而且只要是腹部的疼痛，症狀上經常大同小異，常讓人摸不著頭緒，不知是潰瘍還是吃壞肚子。
- (2)當空氣進入體內，人體本能會有打嗝或是放屁的反應，來排出多餘的氣體，一般來說成年人每天都會排氣約10-18次，若有異常不管是排氣的次數太多或是沒有排氣，都會造成異常的脹氣。



## 腹部脹氣的原因：

- (1)吃東西的速度太快或邊吃飯邊說話以致於吃進太多的空氣。
- (2)某些食物本身就易引起脹氣，如豆類、麥麩、蘋果、桃子、洋蔥、甘藍菜、穀類、以及地瓜、馬鈴薯等的薯類食物。
- (3)乳類食品也是一個很容易產生脹氣的食物或是體內因無法吸收乳糖而造成脹氣。
- (4)某些腸胃方面的疾病如腸燥症、膽囊疾病（可能是脂肪消化不良）而導致脹氣。



## 脹氣時該怎麼辦？

- (1)若有想排氣的感覺，不要憋著，可以暫時迴避一下人群，一定要釋放出來，讓腸胃紓解壓力。
- (2)若是腹脹難消時，可以使用薄荷油塗抹肚臍周圍的部位，來消除腹部的脹氣。
- (3)喝一點薄荷茶、柑橘茶來緩和腸胃的脹氣。
- (4)做一個簡單的動作：將身體平躺，膝蓋彎曲，用雙手環抱住小腿，盡量將大腿貼近肚子。這個動作可以有效的幫助排氣，防止胃中的氣體堆積，平時每晚睡前都可以做一次可以保護腸胃。



## 改善脹氣的飲食方法？

- (1)吃東西時細嚼慢嚥，而且不要一次吃得太多、太撐。
- (2)平時避免喝碳酸飲料，口香糖，並且不要使用吸管避免無形中會增加氣體的攝入。
- (3)少吃含有果糖或是山梨醇（糖）的食物或甜點，因為這也是產氣的元兇。
- (4)豆類食品要煮到熟爛了再吃，因為太硬的豆子不好消化還容易造成脹氣。
- (5)有些人對某種食物特別容易產氣或是脹氣，根據以往的經驗避開某些特定的食物。
- (6)飯後可以起身走一走，洗個碗，或是散個步，溫和輕緩的運動都有助於幫助消化。
- (7)如果服用了特殊的藥物而造成胃腸的脹氣、不適，如某些瀉藥或是減肥藥，你可能需要跟你的當科醫生溝通，請求更換藥物或是停藥。



## 哪些情況必須去看醫生？

- (1)莫名其妙的脹氣持續三天以上，都無法緩解。
- (2)長期感到肚子脹氣或打嗝、放屁不止。
- (3)排氣或排便後下腹部比較不痛者，有可能是腸躁症。
- (4)經常放屁、體重減輕、或是排出淺色、惡臭的糞便，可能表示你可能無法消化脂肪。

