

排氣， 憋不得



文 / 林經偉
花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

憋屁，幾乎是人人都有的經驗，甚至有人憋到肚子發脹，雖然感到難過，但基於社交禮儀也只好忍住。明說似乎不雅，英國人只好委婉的稱做「風」(air)或「氣」。手術過後，醫生一定要問你，「排氣了沒？」若有，那你就可以開始進食了。

憋屁提高腸癌風險

「放屁」這件事似乎不太莊重，若是長期憋著屁不管，會導致腸內積滿氣體，膨脹起來蠕動變弱，容易造成慢性便秘，同時，也會減弱大腸的擴張運動，提高大腸癌的發生危險。

分析屁的內容，一成是食物在腸中發酵後而產生，其餘九成是進食時吞進肚子的空氣。什麼樣的人會積存較多的空氣在肚子裡？如皮帶繫得較緊的人，讓腸內血液循環不良。或是嗜飲啤酒的人，因為啤酒氣泡中的碳酸氣體會製造

屁。另外吃飯吃得快的人，也會吞進較多的氣體。缺乏運動的人或是抽菸的人，因為尼古丁有收縮血管的作用，讓腸內血液循環差，腸蠕動變弱，而容易積存氣體在肚子裡。

清晨排氣屬正常 體操慢跑攝纖維

何時最容易有放屁的情形？

一般晚上休息時身體的代謝下降，就中醫理論來說是陽入於陰，氣會收斂，從現代生理來看，體內代謝減慢，像胃腸道蠕動速率下降是很自然的。清晨起床時陽氣較盛，中醫說法是早上三點到七點，是肺經、大腸經循行的時間，腎上腺素會開始分泌，心跳會加快，血液輸出經由體循環到上下腸繫膜時，腸胃道血流量增加，蠕動速率也會開始上來。所以，一大早起來腸子蠕動，排氣是很正常的生理現象之一。

例如有些人可能只是多吃像黃豆、蠶豆、豆干，有點消化不良時，排氣的機會也會增多；而有些便秘的人也會有排氣或增或減的異常表現，這都是比較不健康的情形。另外，也有一種比較病態性的「臍下悸」，就很容易排氣，有時按壓，肚臍下面會痛，早上一起床肚子脹脹的馬上就要跑廁所，且有拉肚子的現象，在中醫又稱為「裡急後重」；臨床上屬陽氣比較弱，在脾虛洩瀉、腎虛耳鳴的人較常見。

憋住屁，是否表示屁就此消失呢？惱人的是，屁只有放出來才得以處理。幾個幫助排屁的方法：做體操，前後左右彎曲身體，調節血液循環，幫助腸內蠕動；慢跑也能讓人在不知不覺中，一點一點地排出腸氣。

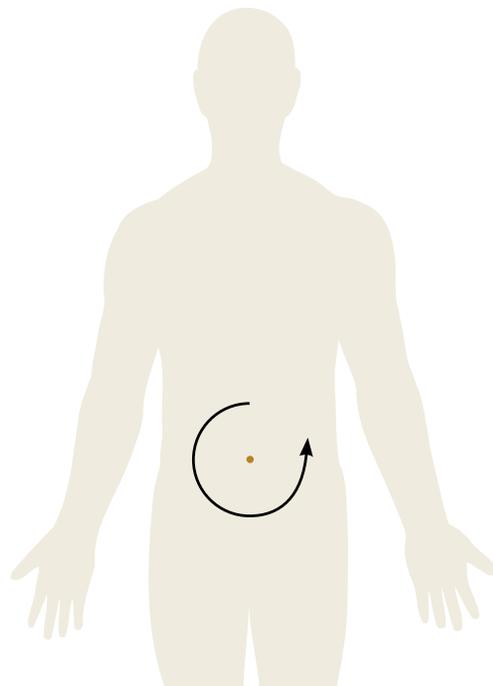
如果不想爲了放屁而影響社交禮儀，那麼不妨從少吃製造臭屁的食物做起，例如容易在腸內發酵成臭氣成分的高脂肪動物性蛋白質、味道重的大蒜、韭菜等，即使要吃上述食物，也要配上纖維多的青菜，可以抑制腸內異常發酵，吸收氣體。

■ 適時的在肚臍周圍約三吋的位置按摩，是平常簡單的自我保健，可以促進腸胃蠕動，刺激排便反應。

晨起喝水排便順 按摩腹部腸健康

至於養生保健，建議睡前不要吃宵夜，隔日早上也不會有腸胃道不適或吃不下早餐的問題發生。尤其是經常性便秘的人，早上起床，可先喝五百西西以上的溫熱開水，可誘發正常生理的胃結腸反射，增加胃腸蠕動並刺激排便反應。此外，也可適時的自我按摩，以順時鐘方向，配合大腸至肛門的走向按壓肚臍周圍約四指腹（約三吋）寬的位置，這對腸胃保健是幫助。

總結而言，爲了健康著想，在想放的時候就放出來吧！



篩檢婦癌健康觀

預防乳癌與子宮頸癌

文 / 謝樹蘭 花蓮慈濟醫學中心腫瘤個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

每年五月二十八日為世界婦女健康日，這一天全球婦女團體及各種非政府組織以不同的形式及活動來喚醒人們對女性健康的關心；在臺灣，女性乳癌發生率仍是高居婦女癌症的第一位，子宮頸癌則為第二位。

兩點不漏 每月一次乳房檢測

乳癌目前是國內女性十大好發癌症首位。更令人驚心的是，國內乳癌發生率，以每年平均百分之七的速度攀升，一年約有六千個新增病例，在臺灣乳癌好發年齡是四十五到五十歲，而歐美的好發高峰在七十歲；顯見臺灣婦女乳癌年輕化十分嚴重。目前乳癌成因仍不清楚，乳癌的風險因子，分述如下：

- 1. 高危險群：**一側乳房得過乳癌、特殊家族史(停經前得過兩側乳癌)、乳房切片有不正常細胞增生現象。
- 2. 次高危險群：**母親或姐妹得過乳癌、卵巢癌及大腸癌患者。
- 3. 略高危險群：**第一胎生育在三十歲以後、未曾生育者、停經後肥胖、子宮內膜癌患者、胸部放射線治療、過量

飲酒、初經在十二歲以前、停經在五十五歲以後、長期口服避孕藥、長期補充女性荷爾蒙。(資料來源：國家衛生研究院)

每個月做一次乳房自我檢測，是最簡便的乳癌篩檢方法，但因乳房會隨著月經周期產生變化，因此最好是在月經結束後一星期內進行，若是已停經的婦女，則可任選一固定日進行檢查。除了固定自我檢查，也須利用超音波或乳房攝影等，定期偵測乳房狀況；目前，國民健康局提供五十歲到六十九歲女性，每兩年一次乳房X光檢查，可多加利用，早期篩檢出乳癌。

三年一次抹片檢查 疫苗注射早預防

全球每年有五十萬名女性診斷出罹患子宮頸癌，而在臺灣，也是發生率排名第二的癌症，根據衛生署的統計資料，每年有五千多個子宮頸癌新病例，算是發生率高的地區。子宮頸癌病人平均年齡約五十歲。國家衛生研究院於二〇〇



■ 花蓮慈濟醫院是子宮頸癌防治健康關懷醫院，透過各科致力通報個案與獎勵機制，推動子宮頸癌防治獲得優良成效。（攝影／曾慶方）

四年調查報告指出子宮頸癌有關的風險因子包括抽菸、生產次數、口服避孕藥的使用、發生性行為的年齡、性伴侶人數、低社經地位、性病史以及慢性免疫功能缺乏等等。

八成的子宮頸癌案例是由人類乳突狀病毒感染造成，是子宮頸癌形成的重要因子。此外，大部分的侵犯性子宮頸癌是從子宮頸癌前期病變經過長時間演進而成的，在這段時間內，子宮頸抹片檢查可以相當有效地偵測到這些異常的細胞，所以建議三十歲以上婦女，每三年應至少接受一次子宮頸抹片檢查。目前子宮頸抹片檢查在各地衛生所、婦產科診所、各大醫院婦產科都可以檢查。另外，衛生署已經於二〇〇六年十月核准上市「子宮頸癌疫苗」，國外研究指出施打子宮頸癌疫苗者罹癌發生率和死亡率可各降百分之六十七；不過子宮頸癌疫苗目前在臺灣仍屬自費疫苗，共需施打三劑，每劑約五千元左右，最佳注射年齡為九歲至二十六歲，可以預防子宮頸癌前期或分化不良的病變和癌症等，建議初次接種年齡為十二或十三歲，至

於九到十二歲宜由家長在諮詢醫師意見後決定接種與否。九到二十六歲婦女即使已有性行為仍可接種。因疫苗價格昂貴，所以目前要全面普遍化施打仍需仰賴政府推動將子宮頸疫苗公費化。在此提醒女性朋友們，打疫苗並非一勞永逸，日後還是要做子宮頸抹片檢查，雙管齊下才能達到最完善的保護效果。

接受篩檢不害羞 女人保健康

多數子宮頸癌患者或乳癌患者早期幾乎都是沒有症狀，臨床上子宮頸癌多是由例行性抹片檢查發現，乳癌則是自行檢查發現有硬塊而就醫。多數婦女因為覺得不好意思所以未定期或未做抹片，或覺得需裸露乳房而未做乳房攝影，國民健康局公佈二〇〇八年三十歲至六十九歲婦女子宮頸抹片三年篩檢率百分之五十六，五十歲至六十九歲婦女兩年曾做乳房攝影率為百分之十二，篩檢率其實都不高。

早期診斷早期治療才是杜絕婦癌的上策，不要等到症狀出現時才就醫，往往會耽誤治療的最佳時機。

