

32 | 肚子總是脹鼓鼓，真的是氣太多嗎？

多數脹氣並不是肚子裡的氣特別多，而是腸道對氣體比較敏感、排便排氣不順，或腹部肌肉的反射不協調。少數人則是小腸裡的細菌太多，食物一吃下去就開始發酵。找出自己屬於哪一種，比一直吃消脹氣藥更有效。

脹氣的常見類型

線索	可能原因	改善方向
一直打嗝，緊張時更明顯	吞進太多空氣	細嚼慢嚥；不嚼口香糖、不用吸管、少喝汽水
吃沒幾口就飽，脹在上腹部，影響食慾	胃排空較慢	少量多餐、少吃油膩與粗纖維
吃了豆類、牛奶、手搖飲後幾小時開始脹，常伴隨排氣	腸道發酵產氣	找出並減少容易產氣的食物
脹氣合併腹痛與排便改變，時好時壞	腸躁症	飲食調整、低 FODMAP 飲食（低腹敏飲食）
大便硬、解完就鬆一口氣	便秘	先改善便秘
早上肚子平坦，到傍晚脹到要解開褲頭	功能性腹脹	腹式呼吸訓練
吃完 1 到 2 小時內就脹得很厲害，幾乎每餐都脹	小腸菌叢過度生長	需要醫師評估，可能需要抗生素治療

「功能性腹脹」其實很常見，它和腹部肌肉的反射不協調有關：正常人吃飯後，橫膈膜會往上、腹壁稍微收緊；敏感的人剛好相反，橫膈膜往下壓、腹壁放鬆，肚子就鼓了出來，其實氣體量並沒有增加。

小腸菌叢過度生長，和一般脹氣有什麼不同

正常情況下，大部分腸道細菌住在大腸，小腸裡的細菌很少。當小腸的「清潔機制」出了問題，例如長期服用胃酸抑制劑、糖尿病讓腸道蠕動變慢、做過腸道手術，或腸胃炎後腸道神經受損，細菌就可能在小腸大量增生，食物還沒走到大腸，就被細菌發酵產氣。

比較	一般脹氣	小腸菌叢過度生長
什麼時候脹	吃了容易產氣的食物後幾個小時	吃完 1 到 2 小時內就脹，幾乎每餐都脹，肚子可能脹得像懷孕一樣

比較	一般脹氣	小腸菌叢過度生長
排便	多半正常，或排氣變多	常合併腹瀉、稀便；部分人反而是頑固的便秘
其他	減少產氣食物後就改善	打嗝或排氣有臭雞蛋味；嚴重時體重減輕、貧血、手腳發麻

懷疑時，醫師可以安排呼氣檢查協助診斷；治療以醫師開立的抗生素為主，搭配短期飲食調整，並處理背後的原因。

藥物也可能造成脹氣：每週注射的減重或降血糖針、部分降血糖藥、鐵劑、強效止痛藥、長期服用胃酸抑制劑等。請把正在吃的藥帶給醫師看，不要自行停藥。

容易產氣的食物

種類	常見食物
豆類	黃豆、黑豆、紅豆、綠豆、鷹嘴豆、豆漿
十字花科蔬菜	高麗菜、大白菜、白花椰菜、青花菜
蔥蒜類	洋蔥、大蒜、蔥白、韭菜
其他蔬菜	蘆筍、菇類
根莖類與小麥製品	地瓜、芋頭，以及大量麵食與麵包
果糖高的水果	蘋果、水梨、西瓜、芒果、果乾、果汁
乳製品	牛奶、冰淇淋（乳糖不耐的人特別明顯）
糖醇類甜味劑	無糖口香糖、無糖糖果與無糖點心
氣泡與含糖飲料	汽水、氣泡水、啤酒、手搖飲
發酵型纖維	菊苣纖維、菊糖、牛蒡茶

每個人敏感的食物不同，建議記錄兩週飲食，圈出脹氣前 2 到 6 小時吃了什麼，只減少真正會讓自己脹的食物。

生活中的改善方法

- **減少吞進空氣：**一餐至少吃 20 分鐘，吃飯時少說話；假牙不合或鼻塞用嘴巴呼吸時也會吞氣，可以一併處理。

- **疑似乳糖不耐：**喝牛奶就脹或拉，可以先改喝無乳糖牛奶，或改吃優格、硬起司，不必完全戒奶。
- **豆類這樣吃：**先泡水、煮透，從少量開始；板豆腐、豆干比豆漿不容易脹。
- **需要補充纖維時：**選擇不容易發酵的洋車前子，並多喝水；避開菊苣纖維與菊糖。
- **飯後散步 10 到 15 分鐘：**輕度活動可以幫助腸道排氣。
- **腹式呼吸：**一手放胸口、一手放肚子，用鼻子吸氣 4 秒讓肚子鼓起、胸口不動，嘴巴微張慢慢吐氣 6 秒。飯後與睡前各做 5 到 10 分鐘，對飯後肚子鼓起特別有幫助。

調整後仍不舒服，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。

民眾常見問題

脹氣要吃益生菌嗎？ 證據有限，部分發酵型產品反而可能更脹。想嘗試的話，選一種吃 4 週，沒有改善就停用。益生菌搭配飲食調整，效果可能會更好。

常常放屁正常嗎？ 正常人一天排氣約 10 到 20 次。次數多但沒有腹痛、腹瀉或體重減輕，多半與飲食有關，調整食物即可改善。

脹氣會不會是腸癌？ 大多數不是。但 45 歲以上新出現的脹氣，或合併血便、體重減輕、排便習慣改變時，需要進一步檢查。

立即就醫：肚子劇痛、脹硬、嘔吐，而且完全無法排氣排便，請立刻前往急診。

回診時機

脹氣影響生活，隨時都可以回診。出現以下情況請盡快就醫：

- 體重減輕、持續嘔吐、血便或黑便、吞嚥困難
- 45 歲以上新出現的脹氣，或合併排便習慣改變
- 肚子一天比一天大、早上也不會消
- 女性幾乎天天脹，並合併骨盆疼痛或頻尿，請一併安排婦科超音波

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808