

# 中醫治腹脹

我們在進食時，連帶會把許多空氣一起吃進肚子裡，食物從胃蠕動到小腸，最後抵達大腸，在大腸的空氣被排出來，就變成我們講的「放屁」；如果氣是往上從嘴出來，則稱為「打嗝」或「噯氣」。

「醫師，我常常腹脹、打嗝、排氣，既尷尬又不舒服，吃胃腸藥都沒好。」注意，這可能是屬於功能性腸胃疾病（Functional gastrointestinal disorder）。

此病好發在20到50歲之間，病程緩慢，且症狀常常反覆發作，胃部症狀以泛酸、燒心、噁心嘔吐、噯氣厭食、食後飽脹、咽喉異物感為主；腸道症狀以腹部脹痛、時常排氣、便秘或腹瀉為主。並常伴有精神方面的症狀，如倦怠、失眠多夢、焦慮、精神渙散、注意力不集中、健忘、眩暈、胸悶、心悸等。

引起功能性腸胃疾病的原因包括：

1. 社會工作的壓力。
2. 消化道異常蠕動。
3. 內臟器官太敏感。
4. 腸胃道菌落的改變。

功能性腸胃疾病經常被歸咎於不良的生活習慣、腸道敏感、及壓力。所以，改變生活及飲食形態是最基本的改善方法，包括：三餐定時定量、吃七分飽、不要吃宵夜、避

文/中西整合醫療科 彭昱憲 主治醫師  
免暴飲暴食、少吃油膩及刺激性食物、腹式呼吸（吸1吐2）、戒菸、戒酒，以及多留意吃了哪些食物會不舒服。

在中醫的理論中，腹脹還分為實性腹脹跟虛性腹脹

**虛性腹脹**若按壓腹部後會覺得比較舒服，大多是虛性腹脹，可能代表脾胃蠕動、消化能力不足，產生許多氣體。

**實性腹脹**若按壓腹部後反而覺得更加不舒服，大多是實性腹脹，可能代表有些食物囤積或身體其他功能出現問題。

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、肛門、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。

虛證胃病

陰虛型(虛熱)	症狀:飯前痛，餓也痛 治療:著重養胃陰，滋陰清熱 常見中藥:沙參麥冬湯
氣虛型(虛寒)	症狀:食慾不振，食少腹脹 治療:著重溫陽行氣 常見中藥:香砂六君子湯



實證胃病-實證的病人多數是不良生活作息導致，尤其進食的時間和量都不正常。

氣滯型	症狀：壓力大，久坐不動，急躁、脘腹脹痛、噯氣 治療：著重疏肝理氣 常見中藥：四逆散(行氣)、左金丸(止泛酸)、金鈴子散(理氣止痛)
食滯型	症狀：吃飯後腹脹明顯 治療：消食導滯 常見中藥：保和丸
血瘀型	症狀：胃痛持續長時間 治療：著重活血化瘀 常見中藥：丹參飲
燥熱型	症狀：口臭，泛酸，偶有吐氣、胃灼熱感 治療：著重清熱 常見中藥：半夏瀉心湯

#### 容易引起胃腸道脹氣的八種產氣食物

1. 高澱粉食物：地瓜、芋頭、馬鈴薯、花生、紅白薯、南瓜、栗子。
2. 含氣食物：氣泡飲料、酒、打起泡沫的奶油或加糖蛋白。
3. 較難消化的食物：糯米、玉米。
4. 膨脹或經過發酵的食物：饅頭、麵包。
5. 某些蔬果：花椰菜、韭菜、白蘿蔔、高麗菜、洋蔥、蘋果、西瓜。
6. 豆類及豆製品：豆漿、豆腐、豆乾、豆皮、豆花。
7. 奶類及奶製品：有乳糖不耐症的患者；因缺乏乳糖酶，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。
8. 油炸物等高油脂食品、精緻食品：因較難消化，停留在腸道的時間拉長，發酵的結果會導致較多的氣體產生。

脾胃功能正常，飲食如常，則全身五臟六腑、經絡、氣血均旺盛，身體少疾病，易於長壽；否則健康不佳，人體易病，不易長壽。

欲保持身體的健康，必須維護脾胃功能的健旺，從而使飲食經常保持正常，消化吸收良好。細嚼慢嚥、定時定量，少吃冰冷食物及飲品，保持正確的坐姿，並適度運動，方能避免腹脹之產生。