

有助控制腸道氣體 (屁) 的提示 Helpful Hints for Controlling Gas (Flatus)

腸道氣體失禁指無法控制氣體從直腸通過肛門排放。肛門括約肌難以阻止氣體 (試想像就如用手盛載水一樣)。治療腸道氣體失禁最好的方法就是減少在腸內產生的氣體。

腸道氣體是生存在我們大腸或結腸內的細菌所產生。這細菌幫助分解一些我們進食的食物。這些細菌對我們的身體有益，但同時會因某些食物而產生氣體。每個人身體內細菌種類或數目都不同。這解釋了為甚麼某種食物會令一些人會較其他人產生更多氣體。這裏列出三種減少腸道氣體的治療方法。

1) 避免易產生腸道氣體的食物 Avoid gas producing foods

以下列出一些易於引起產生腸道氣體的食物。試試避免這些食物，看可否改善情況。如氣體真的減少了，可以每星期每一種食物作試吃。這樣便可以找出哪一種是「罪魁禍首」了。

辛辣食物會加速食物在我們腸道的移動。這樣會產生更多氣體。

油膩多脂的食物，特別是煎炸食物。

咖啡因可以增加腸道活動而增加氣體。

少吃多餐可能會有幫助。

含高纖的食物最初會增加產生氣體。不過，經過一段時間就會減少。

蔬菜：洋蔥、西芹、紅蘿蔔、小甘藍芽球、青瓜、椰菜、椰菜花、白蘿蔔、碗豆、豆類、生菜沙律、馬鈴薯、茄子、大蔥、防風草

水果：葡萄乾、香蕉、杏子、西梅、乾果、柑橘類水果、蘋果

碳水化合物：圈餅、小麥胚芽、意大利脆扭餅、糕點、麵包

含豐富麩的食物、糙米

每個人對食物的接受程度都不同。一些食物對某些人是主要的腸道氣體來源，但可能對另一些人只產生正常的腸道氣體。以上列表只可當作一個大概指南有助決定那些飲食才最能切合您減少腸道氣體的需要。

要提防高纖食物，它們通常都是主要的腸道氣體製造者。高纖食物對腸道的正常功能是很重要，所以不應該完全避免。

2) 二甲基矽油 Simethicone (Gas-X)

這一種非處方咀嚼片其實不能減少腸道氣體，但可以減少氣泡的表面張力。換句話說，氣泡會分解縮小，便不會那麼引起注意和困擾。

3) α -半乳糖苷酶 Alpha-galactosidase (Beano 或 Gas-X Prevention)

這一種酶素會在腸道中的細菌接觸到食物而轉化為氣體之前先把部份食物分解。換句話說，可防止細菌有機會製造腸道氣體。