

屁事知多少

大腸直腸外科李興中 醫師

放屁對多數人來說是每天都會發生的事，但屁太多、太臭、及脹氣卻會造成許多人的困擾。一般人在海平面及正常飲食情形下、每天都會有意識或無意識的平均放屁 10 到 18 次、總量約 400 到 2400 ml (正常腸道內的氣體約有 150 ml)。屁的主要氣體成份是氮氣，二氧化碳，甲烷，氫氣及氧氣等五種。二氧化碳，甲烷和氫氣是腸道內細菌代謝之產物。金氏世界記錄上記載有一個人喝完牛奶後四小時內竟放了七十個屁。

有人發現在百分之九十一大腸癌患者的屁中含有甲烷，但在手術後的屁中並無甲烷，所以建議用測量屁中甲烷來篩選大腸癌。因為狗的鼻子最靈敏，所以同時亦建議用狗來嗅聞。

屁因攝食不同而有不同的臭味，如果腸道內細菌產生過量的硫化氫、糞臭質、短鏈脂肪酸、及胺基質就會有臭屁。

屁的產生來源有三種:

1. 吞嚥進去的氣體 食道上括約肌平時處於關閉狀態，能防止空氣進入食道。吞咽時括約肌開放，空氣才有可能隨飲食進入胃腸。一次吞咽時可攝入空氣 2-3ml，吞咽液體飲料則比吞咽固體食物時吞下的空氣要多上 2 至 3 倍。因此，大量喝汽水、啤酒等產氣飲料，大口飲用流質、囫圇吞咽、飲食過快等都可使吞咽空氣增多。咀嚼口香糖、檳榔、戴鬆的假牙，也會吞下過多氣體。打嗝是部份氣體離開胃部的途徑，剩餘的氣體則到小腸去，部份被吸收，部份到結腸，通過直腸排出，即放屁。

2. 未消化食物的發酵分解 飲食不同產生的氣體也不同，腸道細菌有的會產氣、有的會分解氣，份量有多有少、氣味也不同。豆類中的植物密糖，菜豆糖及寡糖類尤其會產生臭屁。大部份人

攝食過多不能消化吸收的碳水化合物和纖維素時，例一些蔬菜如大白菜和芹菜，在通過腸道時會被腸道內的細菌發酵分解，產生多量的二氧化碳和氫氣，使食者腹脹、多屁。多食蔥、蒜及長期使用廣效性抗生素皆易導致腸道菌群失調，使厭氧菌過度增生，可產生大量氣體而多屁。

3. 血液彌散到腸道的氣體搭乘飛機時，腸道內氣體體積膨脹，從血液擴散到腸道的氣體也增多，高於海拔 9000 m 時，腸道內氣體體積可增加 4 倍。一般在海拔高達 4000 m 時，腸道內氣體膨脹率超過氣體排出和吸收，就會感到腹脹、多屁。

那些食物會產生氣？

- 含有碳水化合物的食物 包括豆類，蔬菜如蔥、蒜、洋蔥、甘藍、花椰菜、蘆筍、大白菜和芹菜等。穀類澱粉類如馬鈴薯、玉米、麵類、燕麥糠等。牛乳、乳製品、沙拉醬。水果如蘋果、梨子、水蜜桃、梅乾菜。米是唯一不產氣的澱粉。
- 脹氣及多屁的症狀
 1. 鼓腸，腹痛及不舒服 腸道內氣體越多腸道蠕動越快，腹內有腸鳴音。腸道內腔擴張，當氣體積在左結腸時會引起脾曲綜合症。所造成的疼痛類似心臟病。當氣體積在右結腸時會引起肝曲綜合症。所造成的疼痛類似膽結石或盲腸炎。
 2. 屁多，放屁臭，引人注目、被人排斥！

如何治療？

1. 飲食 改變飲食和飲食習慣最為重要。少吃易產氣食物及高脂食物。少喝汽水、啤酒等產氣飲料。
2. 減少吞下氣體 少嚼口香糖及檳榔、不可囫圇吞棗、飲食過快會使吞咽空氣增多。假牙要合適，不合的假牙要重配。
3. 藥物 活性炭能減少腸道氣體，消化酵素如乳糖可幫助消化，而減少屁量及不悅的氣味。

屁股會開花嗎？

尖頭濕疣生在肛門周圍叫肛門濕疣，俗稱菜花。是由一種人類乳頭狀濾過性病毒所引起的疣狀贅生物。常發於皮膚與黏膜交界處，是直腸及肛門周圍等部位的表皮瘤增生。當身體衰弱、抵抗力下降時容易罹患此病。目前可供選擇的治療方法很多，但療效不一，復發率高。尖頭濕疣被公認為是一種現代社會常見的性傳染疾病之一。它與淋病、梅毒的傳染方式不同，除了性接觸所致之外，還 30-40% 係由接觸到污染物所致。

尖頭濕疣的病原體是人類乳頭狀濾過性病毒。人體皮膚及 粘膜交界的上皮細胞是人類乳頭狀濾過性病毒的唯一宿主。病毒顆粒的直徑非常小、一般光學顯微鏡下是看不到的，只有靠電子顯微鏡方能看見。人類乳頭狀濾過性病毒約有 60 種以上的亞型病毒，其中至少有 10 種亞型病毒與尖頭濕疣有關。

尖頭濕疣與尋常疣、扁平疣、絲狀疣、掌蹠疣等，同為感染到人類乳頭狀濾過性病毒所引起。人類乳頭狀濾過性病毒在溫熱潮濕的環境中特別容易生存增殖、病毒亦可自身接種，以兩性的外生殖器及肛門周圍為最易感染的部位。

肛門濕疣具有高度接觸傳染性。易在潮溼溫熱環境下生存 增殖。尖頭濕疣的潛伏期大約為三個月。有些患者，半年前有過不潔性交，而出現尖頭濕疣後，當醫師詢問病史時，往往極力否認或忘記曾有不潔性交，其實病毒在局部潛伏甚至可長達八個月之久，當人體的抵抗力下降時，病毒即大量繁殖而發病。所以這些患者未發病時，並不表示不具傳染性。

1. **直接性接觸傳染** 這是主要的肛門濕疣傳播途徑。人類乳頭狀濾過性病毒係經受損的皮膚及粘膜感染。好發於 20-30 歲左右的青年人。約有三分之二的病患與尖頭濕疣患者曾有過不潔之性接觸。病期大約在三個月時其傳染性最強。性雜交者極易感染此病。

2. **間接污染物接觸傳染**

通過日常生活用品如內衣褲、浴盆、浴巾及公共場所不潔便器等亦可傳染肛門濕疣。如果女性穿著不透氣的尼龍內褲，又不注意外陰及肛

門清潔，因局部的潮濕、便提供了有利的生長環境、容易讓人類乳頭狀濾過性病毒滋生繁衍。

男性好發於冠狀溝、龜頭、包皮、尿道口、直腸及肛門。女性好發於大、小陰唇、子宮頸和陰道、直腸及肛門，偶見於腋窩、臍窩、乳房等處。其他身體部位如口腔、腋窩、臍窩、乳房下部、足趾間等亦可發生。男性多為乳頭樣、菜花樣突起，紅色，濕潤柔軟。女性則多為瘤樣，時間久、可相互融合而呈一串葡萄樣。

根據流行病學調查，尖頭濕疣與肛門癌之間有著密切的關聯。約有5%~10%的肛門濕疣經過一段時期後可發展為原位性癌或浸潤癌。巨大尖頭濕疣則更易繼發癌變。許多研究證明人類乳頭狀濾過性病毒、尖頭濕疣和肛門癌三者之間互有因果關係。肛門濕疣可以轉化為鱗狀上皮細胞癌。這種轉化通常須要5年或更久。所以罹患尖頭濕疣後，一定要積極徹底治療。找大腸直腸專科醫師治療是最佳的選擇，否則不適當的治療和刺激會延誤病情更會加速惡性變化。

肛門濕疣的臨床表現十分多樣化。在溫度較低或乾燥部位、多呈扁平狀且較小，在溫熱、濕潤部位者常呈絲狀或乳突瘤狀。初期為細小淡紅的皮膚丘疹；後期逐漸增多、相互融合、呈紅色或污灰色、表面凹凸不平、濕潤柔軟、呈乳頭瘤樣、雞冠樣、蕈樣或菜花樣突起，根部常有蒂，易發生糜爛滲液、及出血。自覺瘙癢感且每因搔抓而引起繼發性細菌感染導致惡臭。由於不斷受到局部潮濕與慢性刺激的作用，往往增長迅速。發生在直腸內大的尖頭濕疣可引起裡急後重之症狀。有些患者亦會將肛門濕疣誤為痔瘡，自行擦拭痔瘡藥膏而延誤病情。一般無明顯自覺症狀，只有瘙癢感，潮濕感或摩擦感。巨大肛門濕疣可引起局部異物感或因摩擦而引起疼痛、出血。但70%的患者卻無任何症狀。部分病例為亞臨床感染或人類乳頭狀濾過性病毒帶原者，並無肉眼可見的菜花樣突起。

一般是根據皮疹特徵及發生部位而做出肛門濕疣的診斷。尖頭濕疣的鑒別診斷辨認多靠醫師的臨床經驗。當然更正確可靠的辦法是做細胞學檢查、免疫組織化學檢查、組織病理學切片檢查及分子生物學技術檢測。

目前治療肛門濕疣主要是以外治為主。外治的方法很多，包括有藥物治療，冷凍、雷射、電燒及手術等治療。

一、藥物外擦、注射治療

藥物治療，易於操作，但需重復多次，藥物亦較昂貴。

1. Aldara, Veregen 軟膏增強免疫力肛門濕疣療法是透過提升人體的免疫系統來殺死病毒，例如樂得美 (Aldara; Imiquimod)，干擾素 (Interferon) 等。優點是人體的免疫系統可偵測到肉眼看不到的病毒，將它們消滅，降低復發。缺點則是誘發免疫反應所需要的時間無法預期，而所誘發出的免疫反應強度也因人而異。

而 Veregen® (酚瑞淨軟膏)，利用的也是提升體內免疫力強度機制，來達到清除病毒的效果。 Veregen® (酚瑞淨軟膏) 是德國新藥上市公司 Medigene 第一個授權在海外製造販售的產品，也是第一個取得美國 FDA 上市許可的植物性新藥。其主要成分來自於天然植物，利用特殊製程技術萃取綠茶多酚，其專利成分由多種兒茶素依特殊比例組成。

2. 干擾素 A 注射治療

- 100 萬單位肌肉注射。
- 局部注射。採用干擾素 A 在病灶的基底部直接注射。

二、冷凍治療

用液態氮或二氧化碳乾冰冷凍，以使疣組織壞死。冷凍的方法可使尖頭濕疣內結凍，形成組織局部的高度水腫，從而破壞疣體。治愈率約 70% 左右。治療過程中會有局部紅腫及疼痛反應。此種療法適用於平坦較小的疣體。

三、雷射治療

雷射療法對肛門周圍等表淺的濕疣較合適。它的特點是見效快，在治療的當時，疣體即可脫落。常使用的是二氧化碳雷射，燒灼疣體。雷射治療只適用於疣體較小的尖頭濕疣。治愈率可達 80%。

四、電刀燒灼治療

它的特點是操作簡單，見效快。高頻電刀能直接切除和燒灼疣體，治療也較徹底。對肛門周圍較小濕疣治療較更合適。較大的疣則需分批燒灼。



五、手術切除

尖頭濕疣一般不主張以手術切除。但對帶蒂的較大的疣體或疑有癌變者，應可考慮手術切除。

有些患者的肛門濕疣生長過於迅速，或大如菜花，治療十分困難，可考慮手術及干擾素 A 注射及外擦軟膏同時治療。治療後之觀察期約須 3 至 6 個月、其間無復發才算治癒。

肛門濕疣的預防在保持局部衛生清潔及乾燥，用污染的手接觸肛門周圍或使用污染的毛巾及便器都會感染尖頭濕疣。大家只知道飯前便後要洗手，不知便前或接觸肛門前更應洗手，認為以手接觸肛門會沾污手而不知手也會污染肛門。所以便前便後都要洗手、以排除誘因。患有此病者在未治療前除應常洗手外、更要避免性生活、平常換洗衣物亦須隔離處理、使用便器時盡可能注意衛生，以求避免感染家人。