

脹氣好發族群與原因，日常該如何預防

1. 脹氣造成的原因?

脹氣所造成的成因複雜，是結合生理、心理、飲食等各方面影響所造成的症狀，像是壓力、進食過快(氣從口入)、食物消化不良、腸胃疾病等造成脹氣情形，人體腸胃道內正常情形的氣體體積應低於200毫升，若出現脹氣持續一週仍未改善，應盡早就醫診治。

2. 脹氣的好發族群?

胃脹氣為一種症狀，不是一種疾病，若出現脹氣持續一週仍未改善，應盡早就醫診治。

- 1) 本身為乳糖不耐症，在飲用奶類製品後，乳糖無法消化吸收，腸道產生大量氣體，造成脹氣
- 2) 鼻過敏，因鼻塞不自覺由嘴巴呼吸，吞入較多空氣，造成脹氣
- 3) 飲食習慣不良，進食過快、暴飲暴食，或是進食易產氣的食物、情緒壓力等都有可能造成脹氣
- 4) 腸胃疾病(腸躁症等)或是腫瘤，短時間內出現體重改變(過輕或過重)，或是不明原因的腹部腫大，都應盡早就醫

3. 脹氣的日常預防注意?

- 1) 養成規律三餐定時定量，細嚼慢嚥，避免暴飲暴食；吃宵夜的習慣
- 2) 餐後可起身散步，避免用餐後躺下或是坐著不動
- 3) 避開易產氣的食物，包含豆類、十字花科類蔬菜
- 4) 飲食上可補充益生菌，當消化道好菌壞菌失衡時，也易引起脹氣，補充好菌益生菌能維持腸道菌相平衡
- 5) 適時緩解心理情緒壓力，避免長期的心理壓力影響身體健康