

醫藥與健康叢書

台灣新生報出版部印行

保你健康 1001問



定價：一八〇元



保你健康一〇〇一問目錄

封面設計
楊麗夷

內科.....	三
神經精神科.....	六三
外科.....	九五
眼科.....	一九五
牙科.....	二一七
耳鼻喉科.....	二二三
小兒科.....	二五七
婦產科.....	二六九
泌尿科.....	三五七

健康的身心，是事業成功的本錢；

本報健康叢書，塑造您致富基礎！

① 小運動治大病

② 果菜汁與健康

③ 健康長壽探秘

④ 久病成良醫

(疑難病癒者經驗談分科16開豪華精裝本)

⑤ 病魔，再見！

⑥ 您還不知道的醫藥觀

⑦ 人生的巔峯時代

⑧ 心藥

定價 45 元

定價 55 元

定價 38 元

定價 500 元

定價 40 元

定價 45 元

定價 50 元

定價 80 元

直接函購●九折優待

內

科

腸胃潰瘍，避免空腹緊張

▲答彰化縣施姓讀者：

你是國三要聯考的學生，去年十一月有肚子痛，會傳到肩部、背部，第一次劇痛時曾伴有黑色大便，我想你很可能是有消化性潰瘍，這是發生在生活緊張，飲食不規律的人，除了腹痛外，會有消化道出血，此時可能自口吐出鮮血或排出黑如柏油的大便。嚴重可能有消化道穿孔，此時需要緊急開刀。不過好好的保養，可以自動地在潰瘍的地方重新修補。生活勿太緊張，勿空著肚子，找內科醫生治療。

十二指腸潰瘍應注意飲食

▲答臺南市安南區鄭先生：

內 科

你十二指腸潰瘍已經照過X光，以後

的治療，在飲食上需注意①營養的食物，②吃飯要有規律，③勿吃引起胃酸分泌的食物，例如：茶葉、咖啡、可樂、煙酒。平常多休息，生活勿太緊張。此病會再發，可能起因於飲食不規律、生活習慣不正常、抽煙喝酒、精神壓力太大或感冒。這時應再去醫治，否則可能會發生消化道出血、穿孔、阻塞等併發症。

十二指腸潰瘍可藥物根治

▲答臺南市陳姓讀者：

你問及十二指腸的潰瘍是否可以藥物根治？答案是可以的，但是有三分之一的人會再發，另外如果已有纖維化變化（即

生狹窄），任何藥物均無效，此時只有訴諸開刀。此外你有時胸部微痛一下（約半秒鐘），於你的年紀常要考慮的是暫時性心缺血，如果是，改善飲食方式最爲有效，即少吃糖及動物性脂肪。

消除腸內空氣脹積

▲答虎尾楊姓讀者：

你前不久曾有腸胃出血現象，治療後情形大有改善，但腸內似乎有空氣脹積，引起胸腹、腰、背疼痛。你希望爲你介紹治療之藥物。

回答如下：腸胃內氣體之來源大致有三：①自口部吞食進入，例如，吃飯太快時同時嚥下，②腸內食物發酵作用產生，

③自血液擴散而來。根據你的情形，當然腸胃機能不好本身會如此，而若某些治療藥物其副作用引起腸蠕動減少時，也會引起胃腸氣脹的情形，最好還是就近請醫師幫你處方比較恰當。

舌頭長青春痘？

▲答宜蘭林姓讀者：

你問：①舌頭最裏面有一粒一粒如青春痘大小的東西是什麼？②十二指腸潰瘍在飲食上要注意那些事項？③騎自行車時，耳朵似有耳鳴現象，該如何治療？

回答如下：①不知你觀察到的是否正常的解剖構造，通常在我們舌根附近也有許多味蕾和腺體都是突出如顆粒狀的，如

果沒有什麼症狀，可先仔細觀察一段時日再說。②十二指腸潰瘍的病人在飲食方面最好是採用少吃多餐的方法，即每次不要吃得太飽，但不要讓胃空着。食物以牛乳和蛋白質類等溫和性食物較適宜，避免吃調味太多、有刺激性、太油膩或是炸過的東西比較好。③這種耳鳴現象或許是中耳內外壓力不同所引起，不須特別治療，你可試著吞幾下口水，可能有所改善。

飲食療法不能完全奏效

▲臺中市梁先生：

關於潰瘍，比較溫和的食物並且常喝一些牛奶有助於減輕症狀。然而並無證據能說這樣就可加速復原或是防止再度發生

。因此有些醫生並不嚴格限制飲食，他們可能除去一些病人覺得吃了不太舒服的食物，如油膩的、辛辣的、或是某些果汁。然而只辣椒被證實有害。咖啡、茶、可可、可樂、酒精等會刺激胃酸分泌，也在禁止之列。有些證據告訴我們不抽煙或停止抽煙時好的比較快。應注意的是，食物本身雖然可以中和胃酸，但是也會刺激胃酸的分泌，所以飲食療法並不能完全奏效。最好的方法還是適當的藥物控制。你提到的麵包、饅頭、香蕉、杏仁霜都無害。

腸胃不能適應牛奶

▲答蘆洲王姓讀者：

你每次喝牛奶或牛奶作成產品總有漲

氣、肚子擾動和肛門頻頻排氣等現象，你問是何原因？你本人患有十二指腸潰瘍，有人說牛奶是中和胃酸的一種好食物，你問如何是好？

回答如下：對於牛奶及其產品「不能忍受」的現象，據統計在我們東方人比率是相當高的，有人指出約有百分之六十左右，這些人常在吃了牛奶類物品一至四個小時後，即有漲氣或腹痛及腸蠕動加速的現象出現，而這現象的出現乃是由於腸壁細胞缺乏一種乳醣酶（Lactase）的酵素，無法將牛奶中的乳醣加以分解和吸收所致，而這種乳醣酶缺乏的原因是來自基因遺傳，在幼兒或孩童早期乳醣酶即逐漸而減

少而不足，防治方法最好還是對於此類食物加以避免。

你患有十二指腸潰瘍，通常胃酸的分泌量比較高，當然要中和這些胃酸一個原則是儘量採取少吃多餐的方法，不要使胃有任何空着的時候，但牛奶真的是最好的食品？目前也有人提出懷疑的意見，而既然你對牛奶有「不能忍受性」，還是以改吃其他食物如小餅乾等為宜。

胃部常痛・訪醫無效

▲南投賴姓讀者：

自己是國中二年級的女學生，於餓的時候，吃飽的時候，生氣的時候，胃部都會痛，感到不舒服，雖訪醫但無效。

由妳痛的時間看來，並非是局限性的

胃腸疾病，最有可能是「機能性胃障礙」

，這種障礙的產生，情緒因素佔著相當重要的地位，因為情緒與內臟都同時受自律神經系統來管轄，所以情緒的升降，便由我們無法隨意控制的自律神經系統來影響腸胃功能。

建議妳，少量多餐，建立良好的排便習慣，放鬆心情，多運動，應可減輕疼痛的折磨，若是無效，就要在內科掛號做X光以及消化道內視鏡的詳細檢查。

一緊張就腹痛拉肚子

▲答北市讀者雫小姐：

妳的問題是：①妳常一緊張就腹痛、

拉肚子，那是什麼毛病？要看醫師嗎？人為何會緊張？應如何消除？

回答如下：那是「機能性胃腸症」，這毛病多半發生於情緒不穩時，如害怕、緊張、生氣、激動均可誘發，原則上是不必找醫師，能消除緊張即可改善症狀。至於為何會緊張，這是一個較難回答的問題，通常恐懼、焦慮、不安、急著有成就的狀況下均能引起緊張，而緊張是可以藉著自我訓練來消除的。

響屁不臭空氣多，臭屁不響消化不良

▲答彰化明倫讀者：

①關於腹瀉的原因是非常複雜，例如：急性腸胃炎，或急性腸炎，服用不適當

的藥物，腸癌，急性盲腸炎，胰臟的毛病，潰瘍性大腸炎等，均可造成腹瀉。你在大便時都放出水比較多的大便，但一天一次，甚為規則，肚子也不痛，這並非慢性腹瀉，可視為正常現象。

②至於你為放屁次數多而煩惱。其實肛門排氣本是很正常的生理現象，一般成年人的消化道中都含有大約一百至二百C的氣體，這些氣體主要的來源有二——一是由嘴中吞下去的，一是大腸中細菌製造的。人在精神緊張、焦慮、憂鬱、煩惱、無聊時會吞入大量空氣，其中所含氧氣會被腸道吸收，其餘氮氣三十分鐘內會經過大腸由肛門排出。屁本無味道，但是食

物中如果含有包心菜、花菜、洋葱、胡瓜、蘿蔔、花生或其他豆類，因為這些食物含有小腸不能吸收消化的碳水化合物及少量氨基酸與脂肪酸，或者有一些人缺乏乳糖酶，不能消化吸收牛奶中的乳糖，這些東西到了大腸後，被大腸中的細菌分解產生二氧化碳、氫、甲烷和硫化氫等氣體，後二種是有臭味的，這些氣體與空氣中的氮氣由肛門排出就成了屁。因此若你放的屁是響而不臭，可能就是吃下的空氣太多，要盡量放鬆心情；如果是臭味很濃，可能就是消化不良，必須調節飲食，少量多餐，細嚼緩嚥，使食物能在小腸內全部消化吸收，同時將前述的蔬菜少吃，也有促

改善的效果。

腹內滴滴沾沾水泡聲

▲答臺北市基隆路楊姓讀者：

來信言及自己有下列的症狀：即常感覺左右腹部有滴滴沾沾的水泡聲；有時剛吃完飯，就會感覺想大便或放屁的現象；感覺腹內有氣時，常放屁；每隔一天，就拉肚子一次，拉肚子時腹痛，大便均為稀黃而帶有水份。這種現象已半年之久，大腸鏡、直腸鏡均照過，但沒發現什麼，不知該怎麼辦？

像這種消化道的病症，但用目前所有醫學技術均無法發現病變的疾病，稱之為「機能性胃腸障礙」。這種障礙的產生，

情緒因素佔著相當重要的地位，因為我們的情緒與內臟（包括消化系）都同時由自律神經系統來管轄，因此情緒的升降，便由我們無法隨意控制的自律神經系統來影響到胃腸的機能。除了情緒因素以外，體質、遺傳、性格、營養、荷爾蒙或它一些化學物質也會干擾自律神經系統，進而妨碍胃腸機能。

明白了這種致病的原因，就容易明瞭你所出現的症狀的來龍去脈：①由於憂慮的性格，病人常於不知不覺中吞過多的氣體，滯留於胃腸中而引起飽脹和壓迫感，自腹部敲打，如打鼓聲，也可自覺腹內有氣體存在。治療方法可由不駝背，放鬆心

情，散散步，以手輕輕地按摩肚皮或使膝靠胸，前後擺動，或放屁之，如此多可舒適些。

②情緒緊張所造成的腹瀉，腹瀉或便秘交替出現，甚至會併發腹痛或其它的機能異常症狀（如噁心、厭食、打呃等），此腹瀉常在飯後出現。因此求教於有經驗的醫師做有效的治療是需要。

③至於常放屁的問題與吞食空氣、情緒緊張有關，也是「機能性胃腸障礙」常見的症狀之一，除了放鬆心情外，包心菜、花菜、洋葱、胡瓜、蘿蔔、花生或其他豆類要少吃，因為這些食物含有小腸不能吸收消化的碳水化合物，以及少量氨基酸

與脂肪酸，容易在大腸中被細菌分解產生二氧化碳、氫、甲烷和硫化氫等氣體，這些氣體與氮氣由肛門排出，而成了屁。此外要少量多餐，細嚼緩嚥，使食物能在小腸內全部消化吸收，也可改善屁多現象。

祛除多屁的煩惱

▲答南投陳讀者：

來信談及自己的肚子常有流水聲、腹脹感覺及易放屁，其它方面均正常，像這種消化道的毛病，稱之為「機能性胃腸障礙」，這種障礙的產生，情緒因素佔著相當重要的地位，因為我們的情緒與內臟（包括消化系統）都同時由自律神經系統來管轄，因此情緒的升降，便由我們無法隨

意控制的自律神經系統來影響到胃腸的機能。

除了情緒因素以外，體質、遺傳、個性、營養、荷爾蒙或其它一些化學物質也會干擾自律神經系統，進而妨礙胃腸機能，因此常由於憂慮的個性，病人常於不知不覺中吞下過多的氣體，滯留於胃腸中而引起飽脹和壓迫感，除了自覺腹部有氣體存在外，也常因胃腸過度的蠕動而會聽到類似潺潺的流水聲。其治療方法可由不駝背、放鬆心情、散散步，以手輕輕按摩肚皮或使膝靠胸，前後擺動，便會舒服些。

至於常放屁，這是與吞食空氣，情緒緊張有關，也是「機能性胃腸障礙」常見

的症狀之一，除了放鬆心情外，包心菜、花菜、洋葱、胡瓜、蘿蔔、花生或其它的豆類要少吃，因為這些食物含有小腸不能吸收消化的碳水化合物，以及少量氨基酸與脂肪酸，容易在大腸中被細菌分解產生二氧化碳、氫、甲烷和硫化氫等氣體，這些氣體與氧氣由肛門排出，而成了屁。此外如少量多餐，細嚼緩嚥，使食物能在小腸內全部消化吸收，也可以改善多屁的煩惱。

胃脹與尿道刺痛無關

▲答蘆洲王姓讀者：

你來信問道胃腸脹氣的問題，本專欄在前幾則文中曾有專題介紹過，希望你能

參閱該文，相信對你大有幫助。而要提醒你的，胃腸脹氣與尿道刺痛是無關的，一個是消化系統，一個是排泄系統，如果尿道只是偶而刺痛沒有關係，若長久如此或併有發燒現象，則要懷疑尿道感染。

十人九痔，內外均痛

▲答北市陳姓讀者：

你的肛門處伸出一片肉，約有小孩小指的大小，不痛不癢，你欲知是何物？在肛門處可摸到一片肉，如是後天性的，常是外痔或疣等，前者有藥物治療及外科治療二種，後者則可電燒治療。另外，你一天排便二次，早上較稀，晚上較硬，天天如此，你想知道此是否正常？是何原因？

其實你的情況相當正常，正常人的排便習慣，可以一天二次或二—三天一次，但若突然改變，就需注意了。大便的軟硬與飲食種類、喝水多寡、腸的蠕動均有關係。輕微痔瘡不要緊

▲答東勢的阿月讀者：

◎關於大便硬的問題：於食物太硬或水分太少往往使大便堅硬，平時蔬菜應多吃，水果也應多食，或者去看內科醫生開些軟化大便的藥。◎妳肛門外圍的一小塊「肉」，用手去弄它會痛，且對排便有妨礙，像妳的症狀，以外痔的成份較大，所謂痔瘡即靜脈瘤，乃是肛門周圍靜脈叢擴張肥大造成由表皮的凸出物，摸起來像肉

，其實不是。痔分爲內外兩種，內痔長在裏面，表面是粘膜，所以除了流血之外不會痛；外痔則外被皮膚，有痛覺，嚴重時除了流血外尚有劇痛。輕微的痔瘡不要緊，嚴重出血的痔瘡則可經外科手術摘除。大便出血已有兩個月

▲答臺北縣某讀者：

十六歲的女孩，大便有帶血，已二個月，這可能是痔瘡。特色是便後，衛生紙上才有血。其他尚有肛門裂溝，以及年輕人較少的大腸癌，找內科醫生看看。至於手臂上及肛門附近鼓出物，找皮膚科看看。

直腸脫出，不開刀可以嗎？

▲答北市戴姓讀者：

你年來爲直腸脫出所苦，大便後非以手按大腸不能自動縮入肛門，而走路時也易脫出，外科醫生說只有開刀，你年已八十，不願開刀，你問有無方法可治？

回答如下：直腸脫出現象之所以會發生，一般以爲乃肛門括約肌鬆弛所致，或是來自某種神經性的原因，目前治療除了外科手術而外，似乎並沒有什麼太好的方法，當然年紀較大，儘量不要開刀，但各種手術方法不同，其對身體的負擔也不相同，不可一概而論。

肚臍周圍痛，流出惡臭汁液

▲答新竹縣翁秀梅讀者：

妳問及自己的肚子常痛，痛的地方是

肚臍周圍，痛的時候肚臍流出汁液，帶惡臭，睡覺或用手壓均有刺痛感，被當地醫生診斷為慢性盲腸炎，但割了盲腸，肚子仍痛。第二個問題是：肛門裏好像長東西，用手指伸入碰到凸出的一塊肉，而大便的直徑比以前小，大便有血，不知何物。第三個問題是：疲倦時候，不易睡著，頭好像一直沈下去，周圍聲音很大，要使出很大的力氣，把自己拉回現實，但周圍卻靜靜的。

關於妳的問題，在此依序回答之：

① 依妳的形容，可能在惡臭的汁液流出處，有瘻管形成，可找外科醫生診查並

矯治之。

② 肛門內長一塊「肉」，且曾出過血，極可能是「痔」。

③ 在此建議，妳儘量使自己在很疲倦的情況下睡覺，避免去想妳的「症狀」，因為愈想會愈糟的。如果情況不能改變，可找心理或精神科的醫生，相信如此對妳會有幫助的。

便秘，不通不樂

▲答內壠孫讀者：

你現年四十七歲，本來有天天上廁所之習慣，但近兩年來，每有大便困難情形，常需灌腸才能通暢；有時即使便意很急，也解不出來。你問這是何種毛病？如果