



扫一扫，精彩更多

屁是什么？

人在吞咽过程中会吞入空气，这些空气从嘴里排出就是打嗝，穿肠而过就是放屁，大约 30-60% 的屁是吞入的空气，此外还有一些是由食物消化过程中产生以及食物残渣被肠道细菌发酵分解产生。

屁中 99% 以上的气体是无色无味的，包括氮气、氧气、二氧化碳、氢气和甲烷。不到 1% 的气体是有味道的，包括吡啶、甲基吡啶、氨气、硫化物（硫化氢、二甲基硫醚、甲硫醇）。其中含量最高的硫化物来源于含硫氨基酸在肠道中的分解，其在肉禽蛋类、动物内脏、干酪、洋葱、花椰菜等食物中含量较高。

正常人每天放屁 8-20 次，总量约为 0.5-1.5 升，平均 1 升左右。放屁次数和总量取决于饮食习惯和肠道菌群分布情况，以前者为主。即吃的快、吃素、进食富含碳水化合物类食物的人放屁多；吃荤的人放屁臭。

相较于屁多，屁少甚至长时间不放屁，需要引起警惕，可能存在肠梗阻、肠套叠、肠扭转、胃肠穿孔等急腹症，或者术后肠功能不恢复、腹部手术后的肠粘连、肛门直肠炎症、肠道肿瘤或者肠易激综合征等问题；新生儿则可能存在无肛症、肛门发育不全等情况。

如何减少放屁？

建议平时戒烟，减慢进食速度，少嚼口香糖，少用吸管喝饮料，少喝碳酸饮料，少吃高油脂高淀粉高蛋白食物。即使无法一直做到，也请在乘机前，尽量避免食用易产气食物，例如薯类、豆类及豆制品、洋葱大蒜、高纤维食物、甜食、面食等，可以多喝些水，双手顺时针按摩腹部缓解胀气，有条件的话适当走动不要一直趴着坐着躺着，甚至服用

一些助消化防止腹胀的药物。

目前飞机餐也都尽量做到低膳食纤维、低盐低脂，一般产生气体较少的食物多为易消化残渣少的，像鱼类、米饭、浓缩果汁、酸奶等，都是很好的选择。

有屁快放！

屁憋着不放的时候，慢慢地会被肠壁吸收入血，通过血液循环抵达肝脏，被肝脏过滤，最后到达肺部，随呼吸吐出体外，肠道内压力降低，会感觉肠道轻松。

但若久而久之，大量气体堆积，会影响肠道功能，引起腹胀、腹痛、胸闷；吡啶、氨气、硫化氢等气体吸收入血，可引起精神萎靡、消化不良、头晕目眩等不适。

憋屁过程本身产生巨大精神压力，可能引起血压、心率上升，间接损害健康；对于虚弱的老年人来说还可能伤害心脏。长期憋屁会增加结肠憩室病的风险。因此，有屁就要快放。

如何不动声色放屁呢？

如果不想放屁声音太大受到瞩目，建议站起来放屁，让屁股呈撅起状态，两股自然分开，提肛保持括约肌紧张，让屁顺利通过。

常放臭屁的人可以穿着活性炭内裤。其实，目前很多航空公司都已在空调中加入木炭过滤器。



【本文作者：朱建伟，通大附院胃肠外科主任医师，擅长胃肠道肿瘤、疝与腹壁疾病的治疗，包括胃癌、结肠癌、直肠癌的腹腔镜根治手术、低位直肠癌的高难度保肛手术，以及胃肠肿瘤的快速康复技术。】