



愛我， 就請吃素吧！

——大腸的吶喊



口述 / 王正一教授

現任慈濟醫院董事

花蓮慈濟醫學中心顧問

台大醫學院榮譽教授

整理 / 游繡華



在臨床與研究上，我與「大腸」為伍的日子已經超過四十年，以後還要繼續糾纏下去，也許五十年、六十年。透過大腸內視鏡與相關的檢查，我對於大腸這個器官及它的功能運作也稍有瞭解，敬重而又非常愛護它，我們已成莫逆之交了。

大腸的長度大約一公尺，當我在做大腸鏡時，知道大腸真的是可長可短，非常有彈性，如果做人能像腸子一樣能屈能伸，那真是了不起。大腸裡邊的內容物東西，大家都熟悉，非常不討人喜歡，但是，能夠維持大腸暢通無阻卻是很重要的，每個人幾乎一天、二天就要去上洗手間做這個必須的動作，如果你沒有良好的排便習慣是會很麻煩的。飲食之後，大腸就會快速反應，排空內容物以便容納新的廢棄的食後垃圾。

最近幾年，大腸癌發生率突飛猛進，五、六年來已快速竄升到發生率第二名，僅次肝癌，每年發生案例多達一萬人，非常恐怖。我覺得有責任替大腸說說話，讓每一個人，學會尊重自己體內這個了不起的器官，善待它，它也會因此給予人體最好的回饋，也就能避免大腸疾病的發生了。

所以，以下我將以大腸為第一人稱，帶著大家進入大腸的世界，也聽聽它的心聲。

少油少肉多運動 避免息肉轉癌化

「你們要多運動，我才會有力量蠕動。」大腸對身體的主人提出第一項重要建議：一定要多運動。「每天日行萬步」是一種很好的運動，每天以一分鐘一百步的速度，走一百分鐘。成為生活習慣。

我有一大串的「小兄弟」小腸，小腸有五、六公尺長，年輕有活力。而我的直徑寬約三至五公分，小腸比較細，直徑寬約一公分。我的小兄弟每天每天很認真地工作，會壓、磨、揉、搓、切，什麼功夫都會。食物從胃送下來以後，小腸就開始把它們由大變小，由小變細、弄碎，吸取其中的營養，包括蛋白質、醣類、脂肪、無機鹽、維他命等等，還有一些微量金屬。我的小兄弟們有很多「衛星工廠」，就像便利商店有中央廚房、連鎖店，各有不同設備或功能，有的負責存放，有的負責代謝。當然它存放以後，什麼部位需要什麼營養、或什麼物

質，全由它分配。

而我，大腸，只要身體吃進東西，立刻藉著胃反射，帶動我蠕動，我是很勤快的。所以主人很快有感覺要上廁所。這是帶動反射，我要負責「清空存貨」，運好準備儲存新的「貨物」，負責存放小腸處理後的廢棄物，我還有一個重要的功能——吸收水分。如果我沒有吸收水分的功能，一個人一天要拉出四、五千西西的水，每天就要補充很多水分才夠。

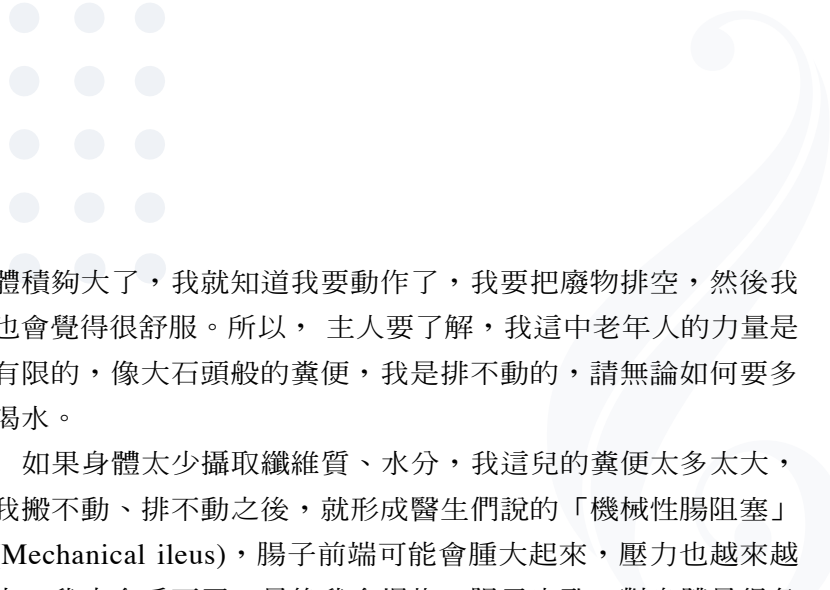
我有又厚又韌的腸壁，但是我也需要營養，我最害怕的是肉類脂肪，特別是「含高油脂的肉類」，因為這些食物到了小腸以後，哦！油頭粉面，小兄弟被迷住，動作變得慢吞吞地，吃得飽飽地完全不想動，像人剛吃飽不想做事一樣，也像人喝酒後東倒西歪，五、六公尺長的小兄弟都不動了，連帶著，我想動也動不了。腸子不動是非常麻煩的事喔，因為我們兄弟雖然都不動，我吸收水份的功能還是很好，不會中斷，不會停止，我大腸裡的排泄物就變得越來越硬，液狀的貨物結果變成像石塊般硬，搬運好費力，我也可能無力搬動它了，這一來就會變成「便秘」了。

身長一公尺的我，身上也會有一個一個小倉庫，叫作「憩室」。有的憩室是先天的，有的是因為我壓力太大、緊張，為了消除緊張，腸壁就向外膨出造成憩室。

還有，如果存在我這兒的廢物變得很硬的時候，比較硬的廢物也會變大，相對於小兄弟小腸年輕力壯，沉穩如中老年人的我可沒有力氣把這些大石頭給搬出去，這些沒有搬走的石塊就成了很大的負擔，可能戳傷我腸壁的皮，而且小兄弟分解完食物糜送下來的廢物可能存有很多毒素、很多細菌，時間一久，我的皮就壞掉，失去我美麗的外表，也失去功能，好像雞皮疙瘩，一塊一塊的，這是所謂的「息肉」，這些疙瘩一個一個跑出來以後，有的時候會長大，會變成壞的癌細胞，所以我最不喜歡主人吃太油的東西。

多纖維多喝水 蔬菜水果最健康

我喜歡的是蔬菜、水果，含有很多水分、纖維，當然也喜歡主人多喝水。因為纖維跟水在一起，就會膨脹起來，當膨脹的



體積夠大了，我就知道我要動作了，我要把廢物排空，然後我也會覺得很舒服。所以，主人要了解，我這中老年人的力量是有限的，像大石頭般的糞便，我是排不動的，請無論如何要多喝水。

如果身體太少攝取纖維質、水分，我這兒的糞便太多太大，我搬不動、排不動之後，就形成醫生們說的「機械性腸阻塞」(Mechanical ileus)，腸子前端可能會腫大起來，壓力也越來越大，我也會受不了，最後我會爆炸、腸子穿孔，對身體是很危險的。只要醫師警覺，就會立刻切掉我潰爛的部分，唉，那我真是無辜受罪啊。可是只要平時多吃蔬菜水果，我就會很健康。

我的營養是來自血管，我的腸壁周圍都有很豐富的血管，如果血管不暢通，我的外表就會受到傷害，就會出血，這就是所謂「缺血性結腸炎」(Ischemic colitis)。粘膜表面是很嬌嫩、脆弱，最容易因缺氧，缺血出血。

二十多年來，臺灣人的生活習慣有很大的改變，西化的速食連鎖進駐，人們都愛吃油炸的食物。而且平時都很忙碌，就少運動，可能也沒有多喝水的習慣，所以這幾年來，聽到我們大腸罹患癌症的例子是越來越多。大腸癌的死亡率增加十倍，發生率增加到十多倍，二〇〇五年的數字顯示，大腸癌的發生率達到九千六百例，這已是接續在第一名肝癌之後，排名第二了，與九千九百例的肝癌相差不多。而就在去年(二〇〇七)，大腸癌的發生率已經突破一萬例。肝癌是第一個突破一萬例的癌症，大腸癌是第二個，而且案例還在持續增加中，這是非常恐怖的。「我不希望健康的我長癌細胞，因為長了癌細胞我就痛苦了，我被害、要被開刀，我要變短了，這些都是我不樂見的。」

切勿亂服藥

我有的時候也會發炎，有種種原因可能引起發炎，特別是主人喜歡吃抗生素時，抗生素可能會讓我「拉肚子」，引起我「結腸發炎」，甚至害我的表皮爛掉、鼓脹起來，形成偽膜，這是很嚴重的。所以我也呼籲人類，非必要時不要隨便吃抗生



素。

長期吃抗生素，就要小心有特別的細菌會跑出來，這些細菌就是偽膜性結腸炎發生的重要原因。已知大約百分之二至三的人身上有這些細菌，現在越來越多，尤其在長期療養院的住客可能多到百分之二十至三十，醫院住院的病人也多到百分之三十，這是所謂的困難腸梭菌(*Clostridium difficile*)。這也是未來院內感染管制非常重要的課題。

「吃了壞東西，我受不了，就要很快排出去。」所以，主人腹瀉是因為食物中有毒素，需要儘快把毒素排掉；所以不必立刻吃「止瀉藥」來解決問題。例如偽膜性結腸炎，就是標準的梭菌引起的發炎，你給我吃抗痙攣、抗蠕動的藥，結果呢？就發生一個問題，這些壞東西跟我相處的時間越來越長，反而不好，所以有這種屬於刺激性的毒素、細菌存在時，最好是不要給我吃止瀉藥，毒素反而排不出去。

還有，或許主人會覺得奇怪，如果我發現裡邊有血，我也會想辦法很快地排出。雖然血本身是很寶貴的東西，可是我很愛護我的環境，我很環保，我不要這裡血流成河，我不要，也不喜歡。

胰臟發炎腸不動

還有一項我大腸最害怕的刺激——來自胰臟。胰臟發炎的時候，會分泌胰臟酵素，胰臟酵素會消化我、我會被溶解掉，我會被吃掉；如果我亂動，這酵素就會亂跑亂竄，影響就會很大，所以我懂得犧牲小我不影響大局，我要發揮防火牆的功能，把它隔開。

可是如果遇到「腹膜炎」這樣的大災難，我也沒辦法，我也分不清楚那裡是真正的病變，這時候我只能消極地罷工處理，整個腸子不蠕動，這是所謂的「麻痺性阻塞」，唯有這樣能保護大腸也保護整體。我不是不愛動，我絕對是盡責的。平時，我是很規律地在動，一分鐘動二次、三次。我一動就是整條按



照次序地動，但是遇到外面情況不好的時候，我就不敢動。

少用牙籤免危機

很多人習慣用牙籤，但是小腸和大腸我們兩兄弟都很害怕牙籤。牙籤一不小心咬斷了，喀擦，結果牙籤掉到食道，沒問題；掉到胃，沒問題；掉到小腸呢？「那我的小兄弟會被這些尖尖的牙籤傷害，甚至被牙籤刺破。」所以我們最不歡迎主人用牙籤。

還有一些很硬的藥物也可能傷害到我。特別是止痛消炎藥(NSAID)，品質差的消炎藥「崩解率」很差，意思是說不容易溶解也不容易吸收，從食道滾啊滾到大腸來，在滾的過程，藥的外表有一部分已經破掉，帶著很強的腐蝕性，NSAID的成分都是鹽酸，我的內皮被灼傷、潰爛。NSAID引起的腸壁的問題，是最近十年非常嚴重的事實，會引起出血，醫生用內視鏡檢查可以看的到藥就留在那位置上。

大腸歡迎益生菌(probiotics)，但是益生菌一吃就是幾億個、幾十億個，甚至一百億個，數量太大，裡面是不是有藏著一些「壞菌」？很令我憂心：「一次吃進這麼多的菌，如果藏著『壞人』，那就很麻煩，會不會傷害到我？」所以，我還是希望有正常的飲食，有適量的纖維，有正常的活動，有足夠的水分，而且不吃油，不吃肉，四個有，兩個不，是保護我最好的方法。

王醫師的大腸經

各位讀者，聽完大腸的吶喊之後，回復到我腸胃科醫師的身分。我要呼籲大家，多吃蔬菜、水果，少吃油炸的食物，少吃肉類，要多運動、多喝水、多吃素，絕對可以「腸」保健康。請每天至少有一餐，每一週至少有一整天吃素。親愛的人類，您如果愛護自己的大腸，就請吃素吧！

