



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (49A)

大腸直腸外科醫師 熊維羆

# 大腸直腸肛門疾患簡介 人體重要器官“大腸”

在臨床與研究上，我與[大腸]為伍的日子已經超過十五年，以後還要繼續糾纏下去，也許四十年，五十年。

透過大腸內視鏡與相關的檢查，我對於大腸一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，那真是了了不起。

大腸裏邊的內容物東西，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。每年發生案例多達數萬人，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，介紹人體的重要器官“大腸”給大家。

少油少肉多運動 避免息肉轉癌化

[人們要多運動，大腸才會有力量蠕動。]筆者對人們提出第

一項重要建議：一定要多運動。

[每天日行萬步]是一種很多的運動，每天以一分鐘一百步的速度，走一百分鐘。成為生活習慣。

大腸有一大串的[小兄弟]小腸，小腸有五，六公尺長，年輕又活力。而大腸的直徑寬約三至五公分，小腸比較細，直徑寬約一公分。

大腸的小兄弟每天很認真地工作，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。

大腸的小兄弟們有很多[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，立刻藉著胃反射，帶動大腸蠕動。大腸是很勤快的。所以人們很快就有感覺要上廁所。

這是帶動反射，大腸要負責[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，大腸還有一個重要的功能——吸收水分。

如果大腸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。

大腸有又厚又韌的腸壁，但是大腸也需要營養。大腸最害怕是肉類脂肪，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，大腸想動也動不了。

腸子不動是非常麻煩的事，因為大腸兄弟雖然都不動，大腸吸收水分的功能還是很好，不會中斷，不會停止。大腸裏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，大腸也可能無力搬動它了，這一來就會變成[便秘]了。

身長一公尺的大腸，身上也會有一個一個小倉庫，叫作[憩室]。有的憩室是先天的，有的是因為大腸壓力太大，緊張，為了消除緊張，腸

壁就向外膨出造成憩室。

還有，如果存在大腸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，沉穩如老年人的大腸，可沒有力氣把這些大石頭給搬出去。這些沒有搬走的石頭，就成了很大的負擔，可能戳傷大腸腸壁的皮，而且大腸的小兄弟分解完食物藥，送下來的廢物，可能存有許多毒素，很多細菌，時間一久，大腸的皮就壞掉。

失去大腸美麗的外表，也失去功能，好似雞皮疙瘩，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，所以大腸最不喜歡人們吃太油的東西。

多纖維多喝水，蔬菜水果最健康。大腸喜歡的是蔬菜，水果，含有很多水分，纖維，當然也喜歡人們多喝水。因為纖維跟水在一起，就會膨脹起來，當膨脹的體積夠大了，大腸就知道要動作了。大腸要把廢物排空，然後大腸也會覺得很舒服。所以，人們要瞭解，大腸這中老年人的力量是有限的，像大石頭般的糞便，大腸是排不動的，請無論如何要多喝水。

如果身體太少攝取纖維質，水分，大腸這兒的糞便太多太大，大腸搬不動，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，大腸也會受不了，最後大腸會爆炸，腸子穿孔，對身體是很危險的。

只要醫師警覺，就會立刻切掉大腸潰爛的部分，唉，那大腸真是無故受罪啊。可是只要平時多吃蔬菜水果，大腸就會很健康的。(待續)



# 大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

電話: 702-586-6688 (精通國、英、西班牙語) 傳真: 702-586-9988  
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113