

# 腸激躁症候群

## 一、何謂腸激躁症候群？

腸躁症候群又稱為「大腸激躁症」，是一種功能性異常的腸胃疾病。可發生在任何年齡的男性或女性，好發於青春末期到中年的女性。腸躁症沒有致命的危險性，卻影響睡眠，工作，性生活，飲食，休閒，旅遊，甚至會引起憂鬱及焦慮。

## 二、腸激躁症候群有哪些症狀？

常見症狀包括：持續的下腹痛、排便習慣改變、腹脹或覺得大便解不乾淨。症狀可因進食而加重，常會隨著排便而有所改善。有時會出現便秘或腹瀉或兩者交替出現的狀況(便秘型、腹瀉型及交替型)，少數患者會有頭痛、背痛、胸口燒灼感、噁心、倦怠感或頻尿的情形。

## 三、哪些原因會引起腸激躁症候群？

症狀的發作可能與壓力、食物、藥物或腸道感染有關。

## 四、如何診斷腸激躁症候群？

首先要排除器官上的疾病，所以如果有體重減輕、大便有血、貧血、持續不斷的腹瀉、嚴重便秘、發燒、症狀在夜間發作、有家族性腸胃癌症病史或發炎性腸道疾病以及超過五十歲才發生症狀者應接受進一步檢查。如果沒有以上的症狀，而且徵候符合腸躁症診斷標準者，一般不需要其他的檢查。

### 腸躁症診斷標準：

在過去的一年當中至少有十二個星期或以上(連續或間斷)的腹部不適或疼痛並具有以下三項中的兩項或兩項以上的特徵：

1. 排便後腹痛或腹部不適的情形得以改善。
2. 伴隨著排便次數的改變(變多或變少)。
3. 伴隨著糞便質地的改變(便秘或腹瀉)。



## 五、如何治療腸激躁症候群？

目前腸躁症並無法根治，治療的目的在於減輕症狀及減少發生的次數。

### (一)教育及信心的建立

瞭解腸躁症是一種慢性疾患，當面對此疾患時，能夠坦然接受，並與醫護人員共同尋找治療的方法。

### (二)藥物治療：

避免會影響胃腸道功能的藥物，然後根據患者的症狀給予治療，目前常用的有止瀉藥、抗痙攣藥物、抗憂鬱藥、改善腸蠕動藥物、軟便劑等。新的治療藥物如治療便秘型腸躁症的 Tegaserod 及治療腹瀉型腸躁症的 Alosetron，這些藥物可能是未來治療腸躁症的新希望。

### (三)飲食

#### 1. 建立良好的飲食習慣

每日三餐應定時定量，應避免兩餐之間的點心及宵夜，並避免刺激性的東西。

#### 2. 記錄食物及症狀

記錄每日所吃的食物及症狀，包含排便的次數及糞便的性質，疼痛出現的時間長短和嚴重度。注意哪些食物會加重症狀，便可以排除會加重症狀的食物。

#### 3. 避免腹脹

避免吃易產氣的食物，像是萵苣、甘藍菜、包心菜、花椰菜、多穀類、豆類製品及氣泡飲料如可樂，汽水。

#### 4. 減輕腹瀉

避免奶類製品、玉米、小麥製品、咖啡、茶及人工甘味劑(山梨醇)。



## 5. 減輕腹痛及便秘

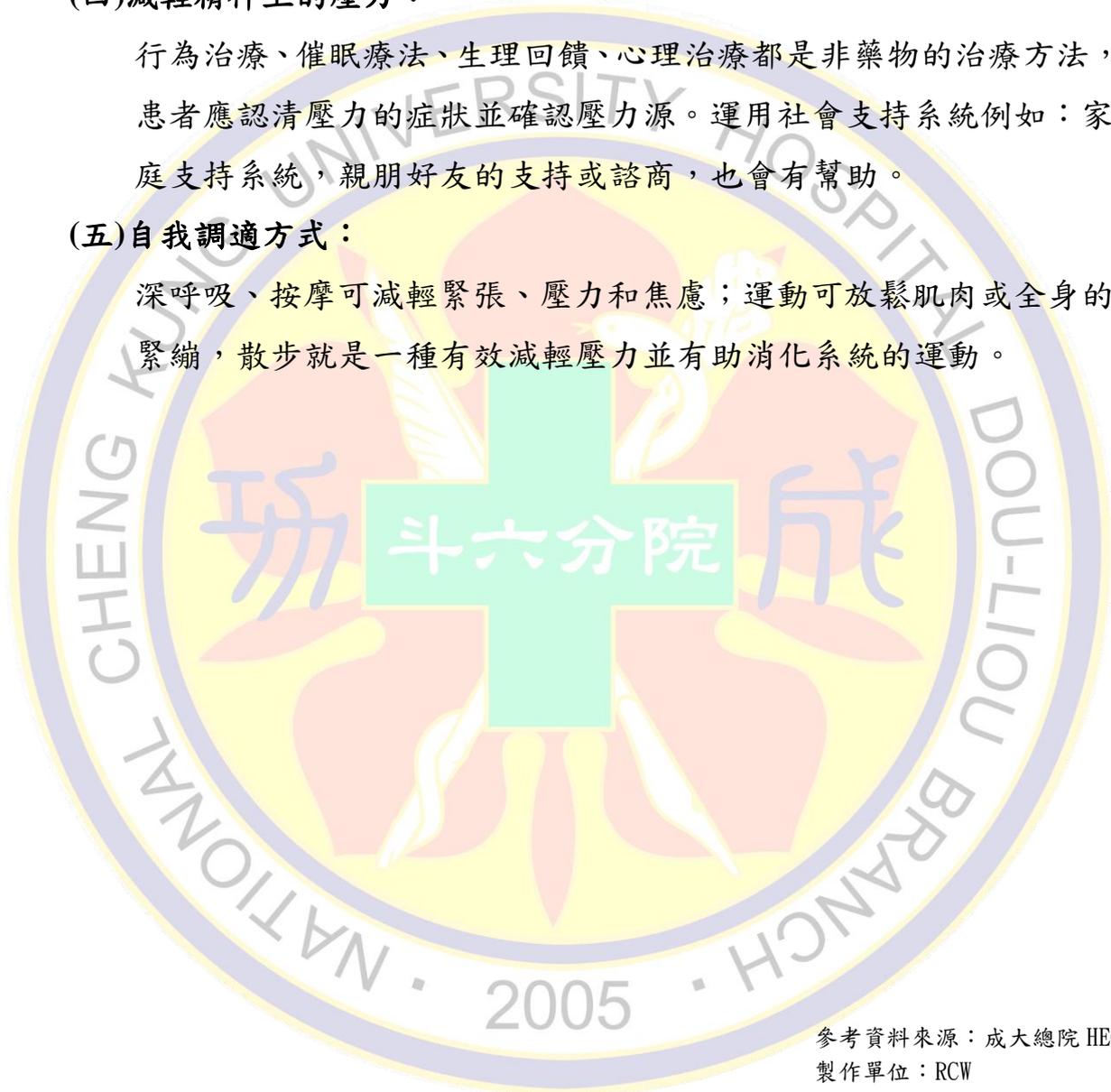
增加非水溶性纖維質的食物，像是燕麥、小麥、燕麥粥、乾杏、梅乾和無花果等，除非醫生有限制水分，否則建議每日喝八大杯的水。

### (四)減輕精神上的壓力：

行為治療、催眠療法、生理回饋、心理治療都是非藥物的治療方法，患者應認清壓力的症狀並確認壓力源。運用社會支持系統例如：家庭支持系統，親朋好友的支持或諮商，也會有幫助。

### (五)自我調適方式：

深呼吸、按摩可減輕緊張、壓力和焦慮；運動可放鬆肌肉或全身的緊繃，散步就是一種有效減輕壓力並有助消化系統的運動。



參考資料來源：成大總院 HEC

製作單位：RCW

製作日期：111.06

修訂日期：113.06

DL-07-1-007



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您