



腸 躁 症

什麼是腸躁症

腸躁症 (IBS) 是腸胃科常見的症候群，其特徵是腹部的疼痛或絞痛合併腸道功能的改變—包括漲氣、排氣、腹瀉或是便秘。腸躁症的成因被認為是與精神情緒層面相關，而非單純生理的問題。幸運的是腸躁症不像有些大腸炎會引起發炎或增加大腸直腸癌的機率，此外大部份的腸躁症是可以由飲食、生活習慣的改變與藥物來控制的。

腸躁症的症狀與分類

對成人腸躁症的定義為在過去三個月中，每個月至少有一天發生復發性的腹部疼痛或不適並且伴隨至少以下兩種症狀：

- (1) 因為排便而使得腹部不適得到改善
- (2) 排便的頻次改變
- (3) 糞便的軟硬形態改變排便的形態不同，可以將腸躁症進一步分成以下四種類型：便秘型腸躁症、腹瀉型腸躁症、混合型腸躁症、未分類型腸躁症

成因

- 腸躁症的病人腸道的蠕動比正常狀況較強且久，食物會較快通過腸道，造成排氣、漲氣和腹瀉；但也有可能狀況相反而造成便秘，緊張的情緒下其症狀和發生頻率會加重，但不會引發症狀。
- 女性的症狀會隨著月經週期而改變，月經來潮前及行經期較會出現軟便及較多的胃腸道症狀，而在行經期也有較高的直腸敏感度，所以荷爾蒙可能對腸躁症也有影響。
- 疾病如腸胃炎可能引發腸躁症。
- 藥物如抗生素的使用引起腸內菌叢的改變、止瀉劑和緩瀉劑的過量使用也可能會引起腸躁症。
- 腸躁症病人可能對之前的內臟刺激（食物或胃腸道感染、腸胃炎）產生持續症狀與相關焦慮，而纖維肌痛的病患卻對身體刺激（肌肉傷害）有症狀相關焦慮。

自我照顧與預防

依症狀不同分型之腸躁症其治療方式則有些微之差異，腸躁症之治療皆以支持性療法為主，以下這些方法有助於緩解病情：

- 規律運動：可以幫忙刺激腸道進行規律性的收縮與放鬆，例如走路、跳舞、騎腳踏車、瑜珈或游泳等，至少運動三次，每次至少 30 分鐘。
- 深呼吸可幫助放鬆腹部肌肉，促進正常腸道運動。
- 飲食習慣：三餐要定時定量，減少產氣食物攝取，多喝水來降低產氣或便秘。攝取纖維可能對便秘型有幫助，腹瀉型需禁用，有腹瀉的症狀可以改成少量多餐。避免有問題的食物：如果已經知道某些食物會加劇症狀，就要避免。
- 小心使用止瀉劑或緩瀉劑：記得要遵照醫囑來用藥。

飲食建議：

改善腸躁症飲食習慣與內容是關鍵，首先三餐要定時定量，讓胃腸的生理時鐘回復規律，減少產氣食物攝取，以免增加胃腸負擔，多喝水來降低產氣或便秘。依症狀分類您屬於便秘型腸躁症建議飲食多攝取高纖維質的食物及喝足夠的水份，以減緩便秘症狀。若您屬於腹瀉型腸躁症，則建議飲食避免飲酒、咖啡、茶等含咖啡因及牛奶或乳糖製品，以減少腹瀉症狀。

高碳水化合物飲食食物（應減少食用）

甜味劑：果糖、蜂蜜、含糖飲料

乳製品：牛奶、冰淇淋、奶油

穀物堅果：小麥製品（麵包、餅乾、義大利麵）腰果、開心果等

水果：蘋果、芒果、西瓜、荔枝、梨子、桃子、李子

蔬菜：大蒜、洋蔥、青蔥、韭菜、綠花椰、高麗菜、蘆筍、豌豆、蘑菇

其他：酒類（>1 杯）、啤酒（>1 瓶）"高纖"的飲品、

某食物會加劇症狀就要避免

藥物治療：

- 解痙劑：用於腹痛或腹部不適之腸躁症患者
- 抗憂鬱劑：調節腸道蠕動及改變腸道臟器對於神經之反應。同時對於憂鬱、焦慮等共病也具有控制效果
- 止瀉劑：主要用於腹瀉型患者，降低腸胃道蠕動，達止瀉效果。
- 滲透型緩瀉劑：主要用於便秘型患者，吸收聚積大腸水分及電解質，增加腸道蠕動，改善便秘症狀。
- 纖維：主要用於便秘型患者，提高患者排便頻率，
- 選擇性5-HT₄接受體促進劑：加速腸道蠕動及調節臟器過敏性
- 益生菌：調節及維持腸道平衡，減少腸道菌叢改變。
- 抗生素：研究顯示腸道發炎也是腸躁症之致病原因之一

若有任何問題請於週一至週五上午8:30~12:00 13:30~17:30 週六上午8:30~12:00

電洽門診健康諮詢室電話：(02)6628-9779轉2236