



財團法人

佛教慈濟綜合醫院臺北分院

BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL, TAIPEI BRANCH

腸 躁 症

什麼是腸躁症

腸躁症(IRS)是腸胃科常見的症候群，好發於年輕女性，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、生活習慣的改變來控制的。

常見的症狀

- 腹部的疼痛或絞痛
- 腹脹感、排氣
- 腹瀉或便秘
- 糞中有黏液

成因

- 腸躁症的病人腸道的收縮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。
- 在女性經期時症狀會加劇，所以荷爾蒙可能對腸躁症也有影響。
- 腸躁症病人會對一些正常人不會有影響的刺激反應強烈，例如某些食物、藥物或情緒產生的氣體或壓力。腸躁症的病人會發現在緊張的情緒下其症狀和發生頻率會加重，但緊張只會加重已發生的症狀而不會引發症狀。
- 某些疾病如腸胃炎可能引發腸躁症。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。

自我照顧與預防

一般人都可能遇上腸胃不適的問題，但在腸躁症病人身上，會因為情緒或壓力而使腹痛腹瀉症狀的頻率和強度都比一般人高。以下這些方法有助於緩解病情：

- 規律的運動，瑜珈或按摩等活動釋放壓力，維持平靜的心情。
- 深呼吸可幫助放鬆腹部肌肉，促進正常的腸道運動。
- 接受專家的催眠有助於使腸胃肌肉變得運作平順。
- 攝取纖維：這可能對便秘有幫助，但也可能加劇腹瀉、腹脹或脹氣。可以從慢慢增加飲食中纖維的量開始嘗試。
- 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。
- 三餐準時：這樣可以保持規律的排便習慣。如果有腹瀉的症狀可以改成少量多餐。
- 多喝水：多喝水有幫助，但少喝含酒精、咖啡因的飲料。
- 規律的運動：目標是每天三十分鐘的運動量。運動可以舒緩壓力，刺激腸道正常的蠕動。
- 小心使用止瀉劑或緩瀉劑：記得要遵照醫囑來用藥。

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

電洽門診諮詢室電話：(02)6628-9779轉2236