

肠躁症

Irritable Bowel Syndrome

什么是肠躁症 (IBS) ?

肠躁症不是疾病，而是一种伴随着腹部不适或疼痛，又或大便习惯有所改变的长期性身体异常状态。与炎症性肠病不同之处，此病症不会对大肠造成永久性的伤害，也不会增加患大肠癌的风险。肠躁症在 45 岁以下的妇女中更常见。



什么原因导致肠躁症?

导致肠躁症的确实原因尚未清楚，但一般认为是由多种因素造成的：

身体问题：

- 大脑和肠道之间的信号发生问题
 - 食物经过消化系统时有问题
 - 胃或肠感染
 - 小肠细菌过度生长
 - 激素水平或身体传送神经信号的化学物质有变化
 - 对疼痛的敏感性增加
- 心理：压力，抑郁，焦虑，恐慌症等
遗传：肠躁症家族史
食物：身体对某种食物产生过敏或格外敏感导致。

肠躁症有什么症状?

症状可能因人而异。症状通常在饭后不久就出现。

- 腹部痉挛和腹痛（排便后可缓解）
- 腹胀和有气体
- 便秘或腹泻
- 强烈的排便感觉
- 粪便中带粘液

建议您记录您的症状，以便与医生讨论。如果您有更严重的症状，如体重下降，直肠出血或持续腹痛，请立即见医生。

如何诊断肠躁症?

根据您的症状，您的医生可能会询问您的病史及家庭病史，进行身体检查，并进行一些检查以找出症状的原因。这些检查包括：

- 软式乙状结肠镜检查或大肠镜检查：医生使用一条柔软幼细，末端附带一个微小镜头的管子来检查直肠，大肠下部或整条大肠。
- 下肠道检查：用钡（一种白色液体）灌满大肠，然后进行大肠 X 光检查。
- 血液检查：检查是否有贫血症或其他疾病如腹腔疾病。
- 粪便检查：检查消化系统是否存在某些细菌或寄生虫。

肠躁症的并发症

- 痔疮 - 由于经常性的腹泻和便秘
- 营养不良 - 由于长期不能进食多类食物

肠躁症的治疗方法

肠躁症是无法治愈的，但有方法控制其症状：

- 进食不同种类的食物并多喝水份。
- 少吃多餐，每天吃 5 或 6 小餐。
- 在您的饮食中多加纤维（应逐渐增加纤维摄入量，以防止腹胀和过多的气体）
- 可溶性纤维有助于腹泻和便秘。它能吸收水份，使粪便更柔软，更容易排出。可溶性纤维高的食品包括燕麦麸 (oat bran)，苹果，薏苡米，豆类和柑橘类水果。洋车前草 (psyllium)，一种天然植物纤维补充剂，主要含有可溶性纤维。
- 不溶性纤维增加大便量，使大便迅速地通过消化系统，减轻便秘问题。如全麦面包，坚果，种子，麦麸 (wheat bran) 等。许多蔬菜和水果中都含不溶性纤维。

- 避免进食使您症状更严重的食物，如高脂肪的食物，酒精，咖啡，椰菜，豆类，乳制品等。
- 处理压力：症状可能因压力而恶化。尝试定期运动，足够的睡眠，放松或冥想，与家人，朋友或辅导员谈谈，如果您感到有压力的时候。
- 药物治疗：根据您的症状，您的医生可能给您开药物如镇静剂，抗抑郁药，抗生素，益生菌或纤维补充剂，抗腹泻药或其他药物以缓解症状。

有关肠躁症的更多信息：

<https://familydoctor.org/condition/irritable-bowel-syndrome-ibs/>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome>