

腸躁症

Irritable Bowel Syndrome

什麼是腸躁症 (IBS) ?

腸躁症不是疾病，而是一種伴隨著腹部不適或疼痛，又或大便習慣有所改變的長期性身體異常狀態。與炎症性腸病不同之處，此病症不會對大腸造成永久性的傷害，也不會增加患大腸癌的風險。腸躁症在 45 歲以下的婦女中更常見。



什麼原因導致腸躁症?

導致腸躁症的確實原因尚未清楚，但一般認為是由多種因素造成的：

身體問題：

- 大腦和腸道之間的信號發生問題
 - 食物經過消化系統時有問題
 - 胃或腸感染
 - 小腸細菌過度生長
 - 激素水平或身體傳送神經信號的化學物質有變化
 - 對疼痛的敏感性增加
- 心理：壓力，抑鬱，焦慮，恐慌症等
遺傳：腸躁症家族史
食物：身體對某種食物產生過敏或格外敏感導致。

腸躁症有什麼症狀?

症狀可能因人而異。症狀通常在飯後不久就出現。

- 腹部痙攣和腹痛（排便後可緩解）
- 腹脹和有氣體
- 便秘或腹瀉
- 強烈的排便感覺
- 糞便中帶粘液

建議您記錄您的症狀，以便與醫生討論。如果您有更嚴重的症狀，如體重下降，直腸出血或持續腹痛，請立即見醫生。

如何診斷腸躁症?

根據您的症狀，您的醫生可能會詢問您的病史及家庭病史，進行身體檢查，並進行一些檢查以找出症狀的原因。這些檢查包括：

- 軟式乙狀結腸鏡檢查或大腸鏡檢查：醫生使用一條柔軟幼細，末端附帶一個微小鏡頭的管子來檢查直腸，大腸下部或整條大腸。
- 下腸道檢查：用鋇（一種白色液體）灌滿大腸，然後進行大腸 X 光檢查。
- 血液檢查：檢查是否有貧血症或其他疾病如腹腔疾病。
- 糞便檢查：檢查消化系統是否存在某些細菌或寄生蟲。

腸躁症的併發症

- 痔瘡 - 由於經常性的腹瀉和便秘
- 營養不良 - 由於長期不能進食多類食物

腸躁症的治療方法

腸躁症是無法治愈的，但有方法控制其症狀：

- 進食不同種類食物並多喝水份。
- 少吃多餐，每天吃 5 或 6 小餐。
- 在您的飲食中多加纖維（應逐漸增加纖維攝入量，以防止腹脹和過多的氣體）
- 可溶性纖維有助於腹瀉和便秘。它能吸收水份，使糞便更柔軟，更容易排出。可溶性纖維高的食品包括燕麥麩 (oat bran)，蘋果，薏米，豆類和柑橘類水果。洋車前草 (psyllium)，一種天然植物纖維補充劑，主要含有可溶性纖維。
- 不溶性纖維增加大便量，使大便迅速地通過消化系統，減輕便秘問題。如全麥麵包，堅果，種子，麥麩 (wheat bran) 等。許多蔬菜和水果中都含不溶性纖維。

- 避免進食使您症狀更嚴重的食物，如高脂肪的食物，酒精，咖啡，椰菜，豆類，乳製品等。
- 處理壓力：症狀可能因壓力而惡化。嘗試定期運動，足夠的睡眠，放鬆或冥想，與家人，朋友或輔導員談談，如果您感到有壓力的時候。
- 藥物治療：根據您的症狀，您的醫生可能給您開藥物如鎮靜劑，抗抑鬱藥，抗生素，益生菌或纖維補充劑，抗腹瀉藥或其他藥物以緩解症狀。

有關腸躁症的更多信息：

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