腸躁症

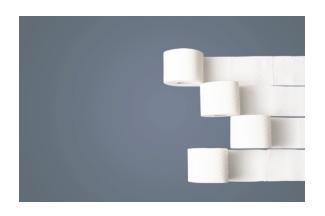
Irritable Bowel Syndrome

Chinese

什麼是腸躁症(IBS)?

華人社區健康資源中心

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?

BUILDING A HEALTHY COMMUNITY

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

建立一個健康的社區

BUILDING A HEALTHY COMMUNITY

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:

- 進食不同種類的食物並多喝水份。
- 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/conditio n/irritable-bowel-syndrome-ibs/ https://www.niddk.nih.gov/healthinformation/digestivediseases/irritable-bowel-syndrome