



# 中平環保健促雙週刊



356

## 同學你知道什麼是腸躁症嗎？

腸躁症——長期累積的飲食、作息、生理因素、憂鬱、焦慮、生活壓力等原因，造成胃腸蠕動不正常，有關腹部不適或腹痛的病症。在發作時間，過去的3個月內，每個月至少發作超過3天，發作時間則超過6個月。

### 腸躁症的分類

#### ①下痢型

容易產生壓力的人，較容易成為下痢型大腸激躁症患者，尤其是大型考試或是重要提案之前出現的拉肚子症狀，常常都會是下痢型大腸激躁症。

#### ②交替型&放屁型

這兩種類型的大腸激躁症，都無法特別依賴某種方法改善，只能從症狀產生的源頭：消除壓力與自律神經的平衡下手。

### 腸躁症與壓力

有些腸躁症患者即使做過各種檢查卻常找不到原因，因此也被認為是「身心症」的一種。一般來說，引發腸躁症和長期累積的飲食、作息、生理因素、憂鬱、焦慮、生活壓力等原因，造成胃腸蠕動不正常有關；多發生在女性身上，尤以先進國家最多。關鍵在於進步中國家的生活步調較快、競爭激烈，相對的壓力也跟著較大，對「如廁」這件看似簡單的事，看在女性眼裡卻沒這麼容易。

由於女性比男性容易緊張，有些人不習慣在不熟悉環境中上大号，等到有空時，大腸蠕動收縮力卻減緩了，造成腸收縮機能不正常，便秘就此產生。還有一部份患者是遇到情緒不穩或焦慮時，就會腹瀉不止。症狀嚴重者即使一再就醫服藥仍無法得到緩解，往往嚴重干擾日常生活、工作，甚至需求助精神科醫師。一般來說，生活避免緊張壓力、三餐定食定量、勿進食太快、選擇高纖少油食物、養成定時排便習慣、多運動等，都可改善腸躁症的不適。嚴重時則應找胃腸科醫師，考慮使用止痛、止瀉、通便、整腸、抗痙攣、抗憂鬱、抗焦慮等藥物。

### 腸躁症的症狀

常見的症狀有：

\*腹部的疼痛或絞痛

\*漲大感

\*腸產氣

\*腹瀉和便秘——患者可能時而腹瀉時而便秘

\*糞中有黏液

### 腸躁症的治療(藥物治療)

目前仍是採取針對症狀治療，臨床上，若病人伴有腹痛時，常用抗腹部痙攣劑以及抗膽鹼製劑(抗膽鹼製劑能造成平滑肌鬆弛；能緩解腸胃緊張狀態)，且可能合併鎮定劑使用，如苯二氮平類藥物(benzodiazepine)等。若急躁性腸症是以腹瀉型呈現的病人，則傾向先以止瀉劑與抗膽鹼藥物為主。相對的，若是以便秘型為主的病人，則較常使用：1. 高纖膨脹劑。2. 滲透性緩瀉劑。3. 促進腸道蠕動劑等進行治療。

如有憂鬱、焦慮及腹瀉的急躁性腸症候群病人，三環抗憂鬱劑能有效改善腹痛症狀。另外，選擇性血清胺回收抑制劑 (selective serotonin reuptake inhibitors, SSRIs) 可以促進腸道蠕動，對便秘型為主的病人較恰當。因此，腸急燥症患者在就診時，應詳細陳述自身的症狀，以便讓醫師依據症狀處方合宜的藥物治療。截至目前，結合飲食、心理與藥物治療的三合一療法，才能提供比較令人滿意的結果。急躁性腸症候群患者平常就要注意哪些飲食會誘發或加重自己的症狀，尤其是乳製品、脂肪及果糖、山梨醇(這兩種難消化的糖類富含於許多蔬菜水果或包裝食品中)，要特別小心選擇。

腸躁症患者的飲食控制很重要，多產氣類的食物如豆類、洋蔥、胡蘿蔔、香蕉等，可能會惡化腹痛的症狀，酒類與咖啡也應儘量避免食用，有乳糖不耐症的患者也應減少乳糖攝取。如果症狀無法改善或已經影響到生活，則可以使用藥物治療，而藥物的種類根據便秘或是腹瀉的症狀來調整。

### 預防

任何人都會遇上腸躁症的問題，但患者身上這種因壓力引起的如腹痛腹瀉症狀的頻率和強度都比一般人高。以下的方法可幫助患者緩解：

\*諮詢：心理或精神治療師可幫助你減輕壓力或改變你對事情的應對方式。

\*生理性回饋：在醫院或醫學中心教授的生理性回饋技巧可幫助人降低肌肉張力及心跳速率，使人進入放鬆的狀態。

\*規律的運動、瑜珈、按摩或治療。

\*漸進式的放鬆運動：由腳到頭皮的漸進式全身放鬆運動。

\*深呼吸：深呼吸可幫助放鬆腹部肌肉，促進正常的腸道運動。

\*催眠：接受專家的催眠可使你讓你的腸道肌肉變得運作平順。

\*其他：每天作至少二十分鐘可使自己放鬆的事——如聽音樂、玩電玩或泡澡等。



參考資料: 優活健康網, 常春月刊 花蓮慈濟醫院肝膽腸胃科