



# 壓力讓腸躁症更抓狂

文／健康檢查中心 主任 陳洋源



**陳**媽媽帶著一對寶貝兒女到胃腸科看門診，她抱怨兒子又開始便秘了，每3天才解1次大便，並且經常肚子痛；女兒剛好相反，每天下痢3次。原來他們最近正逢期中考，每次考前，陳媽媽的兒女總要來個腸胃不適，經過詳細的身體檢查，我告訴陳媽媽他們罹患了大腸激躁症。

生活步調快，現代人的壓力越來越大，不論是工作或求學，在家庭或職場都存在著各種不同的壓力源，足以影響身體健康。大腸激躁症就是近年來在各開發國家罹患率都逐年攀高的疾病。

以下是有關大腸激躁症的常見疑問：

## 什麼是大腸激躁症？

大腸激躁症是一種症候群，慢性反覆性腹痛與腫脹，伴隨大便習慣改變，為功能性疾病而非器質性疾病。

## 發生率

此病發生率，美國約為7-15%，英國約為2.5-22%，西班牙約為4.4-13.6%。亞洲各國（台灣、日本、韓國）約為6-11.5%。女性發生率大約是男性的2-2.5倍。

## 臨床症狀

依照病因及發生部位的不同，可分為4種類型：腹瀉型、便秘型、腹痛型及混合型。常見的臨床症狀如下：

- 腹部絞痛、脹氣
- 排便次數，1天多於3次或1週少於3次
- 糞便外觀呈「羊糞狀」硬塊或稀軟便，嚴重時為水便並帶有黏液
- 腹瀉、便秘，或腹瀉與便秘交互出現
- 有殘便感，排便不乾淨
- 排便急迫感
- 不適症狀只發生在白天，夜晚及睡眠時比較不會

## 發病原因

雖說腸躁症可能是生理病變造成的，然而心理層面的影響也不可忽略。焦慮、壓力和緊張都會使症狀惡化

## 診斷準則

- 過去3個月反覆出現腹部不適或疼痛的症狀（連續或再發），且合併有下列3種情

況中的兩種：1.排便後症狀改善；2.排便次數改變；3.大便軟硬改變。

- 有至少1/4的日子會發生下列兩種以上症狀：1.排便次數改變（多於1天3次或少於1星期3次）；2.大便形態改變（硬、塊狀或水、稀狀）；3.排便情況改變（須用力、有急迫感、裡急後重）；4.有黏液排出；5.腹脹或有腹脹感

### 如何分辨是腸躁症或大腸癌

完整病史紀錄與理學檢查，對於疾病診斷是有幫助的。醫師可藉由某些檢查來確定不是由其他問題所造成，例如乙狀直腸鏡檢、大腸鏡檢、檢驗糞便中的潛血反應、下腸胃道的X光攝影，以及精神方面的檢查。這些測試可以排除其他疾病或狀況，如癌症、憩室炎、小腸發炎、憂鬱症等。

### 須與腸躁症鑑別診斷的疾病

- 傳染病**：如寄生蟲、愛滋病、病毒性腸胃炎、阿米巴痢疾、梨形鞭毛蟲感染。
- 食物與飲食**：如乳糖耐受不良、高油脂食物、酒精、咖啡及食物過敏等。
- 其他功能性的異常**：功能性腹痛、功能性下痢或便秘。
- 其他器質性的異常**：克氏隆症、潰瘍性大腸炎、缺血性大腸炎、乳糜瀉（Celiac Disease，又稱麩質過敏症）、慢性胰臟炎。
- 婦產科疾患**：如子宮內膜異位症等

- 神經系統的疾病**
- 內分泌或代謝性疾病**
- 精神疾病**

### 治療方式

- 增加活動力**：運動可以增進健康，降低壓力，刺激腸道進行規律性的收縮與放鬆，有利於改善腸躁症。
- 改善飲食**：飲食要均衡，每天在差不多的時間進食，可讓腸子規律的發揮功能，並且要避免吃得過量。遵循少量、多餐、定時的原則，比1天吃3次大餐更能減輕腸躁症。增加食物中的纖維量，可以改善腹瀉或便秘。多喝水，腸中的纖維質才能發揮作用吸收水分，形成柔軟易排的正常糞便。
- 藥物**：如果需要用藥物減輕症狀，以便度過這段調整期，可選擇抗痙攣藥物來放鬆腸道的肌肉和解除痙攣、用抗憂鬱劑降低神經的敏感度、用止瀉藥減緩食物在腸道移動的速度。此外，消除脹氣和消化不良的藥物，能減輕不適；纖維質補充品則可幫助排便，減緩水瀉。

近年來的研究顯示，腸躁症患者的腸道神經叢及中樞神經系統間存在著某種異常反應。目前最受矚目的新藥Tegaserod，是作用在serotonin（5-HT）的接受器上，屬於一種選擇性的5-HT4促進劑，幾可治療所有便秘型腸躁症的症狀，包括腹痛、腹部不適、脹氣與便秘。

## 飲食須知

避免食用含有大量咖啡因的食物，如咖啡、茶、巧克力、可樂、酒精性飲料（包括啤酒、烈酒與混合性飲料等），以及某些奶製品，如乳酪與牛奶。這些食物在某些人可能造成腹瀉，在某些人則可能引起便秘。抽煙亦應避免，因為腸躁症可能被尼古丁激發。

## 要治療多久？

患者通常不必長期依賴藥物，只要建立健康的生活習慣，即可減輕和控制症狀。不過，這種改善效果是漸進性的，可能需要6個月或更長的時間，才會看見明顯的成績。治療腸躁症，耐心和恆心非常重要。

## 減輕壓力

擔心、焦慮等心理壓力都會引起消化道問題，例如胃痛或腹瀉。腸躁症的症狀會因壓力而更嚴重，隨之而來的疼痛與排便異常，又會帶來另一種壓力，形成惡性循環，嚴重時會影響日常活動，降低生活品質。所以，患者必須設法減少壓力並調整心態，才可以打斷惡性循環，減輕不適。

## 治療目標

腸躁症不會有生命危險，治療目標以減輕症狀，恢復正常活動和提高生活品質為主。🌿

