

振興醫院大腸直腸外科衛教資訊

【腸激躁症候群】

一、何謂腸激躁症候群

當腸道對精神壓力、食物、飲料或其他東西反應不正常時，「腸激躁症候群」便會影響消化作用的進行，表現出來的有腹痛、便秘和腹瀉，大部份為結腸所引起，特別是乙狀結腸和直腸。如果您經診斷為「腸激躁症候群」，表示您的胃腸道沒有構造上的問題，「腸激躁症候群」需經腸胃專科醫師予以診斷，同時排除在老年人中常見之器官性的疾病(大腸癌、腸炎或潰瘍)。

二、「腸激躁症候群」 - 腸蠕動的問題

「腸激躁症候群」是由於腸道肌肉受影響而造成蠕動異常的問題。腸蠕動為規律的波動，藉以運送消化後的食物殘渣，就像一條輸送帶，它有時加快，有時減慢腸蠕動的速度，而食物通過腸道的速度也決定了水份吸收的多寡。因此突然改變腸蠕動的速度，可能導致腹瀉、便秘、腸痙攣或腸氣。

(一) 腹瀉：

腸道的快速運動將使糞便快速通過腸道，因為沒有足夠的時間吸收水份，糞便會變成鬆軟水狀。

(二) 腸痙攣：

腹部絞痛發生於腸蠕動速度快速改變時，阻斷糞便和腸氣的通過導致對腸道的疼痛感。

(三) 便秘：

蠕動慢阻止了糞便的運送，使得腸道吸取過多的水份，糞便因此變得乾而硬，使得不易通過且引起疼痛，腸蠕動會隨時間而改變，壓力、飲食、菸、酒都會影響正常蠕動，您與您的醫師需共同合作來擬定治療計劃，以便使您不再感到痛苦，並讓您能正常的工作、生活。治療計劃中包括藥物、改變飲食，及調整生活型態以減輕壓力。

三、藥物治療

目前有一些藥物可以幫助調節腸道運動，如果其中一種無效時，您的醫師會再使用其他的藥物來治療，但對於因生活壓力而引起的「腸激躁症候群」，藥物的效果可能有限，您一生可能需要服用藥物一段時間或時用時停。

四、您如何面對生活壓力

對某些人而言，腸道特別容易受壓力影響，當一個人對生活壓力的反應為頭痛或是過敏體質的人，您的壓力會導致腸道敏感的增加，如果您的『腸激躁症候群』是因壓力引起，藥物和飲食療法可能沒有幫助，將所有相關因素綜合考慮後醫師才能擬定計劃以減輕症狀，成功的壓力減輕計劃應先了解壓力為引起『腸激躁症候群』的原因，下一步是選擇可使身體減輕壓力的方法，您必須找個適當的方法，以下的建議可能對您有些幫助。

(一) 和別人共同分擔您的壓力：

和您的醫師、諮商人員、牧師或是好朋友談論您的煩惱或憂慮，將可以幫助您減輕壓力。

(二) 規律的運動：

舒張筋骨可以減輕壓力，像是常常走路、跳舞或做柔軟體操等，最好能和您的醫師討論您的運動計劃。

(三) 生理回饋和自我催眠：

是許多人用來放鬆自己的方法，您可以試著去發現這些技巧。

(四) 學習適應

在您減輕壓力後，試著找出並排除生活中的壓力，把您每次「腸激躁症候群」發作時的環境記錄下來，那麼就可以知道是哪些因素引起。當您覺得緊張時，花一分鐘時間停下來想想什麼事使您有這種感覺，盡可能去除引起壓力的直接原因。

五、各種產氣食物一覽表

產 氣 量 少	產 氣 量 中	產 氣 量 多
魚肉、禽、萵苣、梨、黃瓜、 花椰菜、辣椒、蘆筍、蕃茄、 草莓、米、甜瓜、葡萄、爆米 花、秋葵、橄欖、果仁、蛋、 玉蜀黍、全麥餅乾、巧克力、 水果凍	馬鈴薯、蘋果、麵包 橘子汁、茄子	牛奶、洋蔥、豆子、豆腐、豆干、 花生、芹菜、香蕉、杏仁、胡蘿 蔔、葡萄乾、梅子、脆餅、麥芽、 甘藍

～振興醫院外科部大腸直腸外科 製作～