

## 16. 腸躁症

腸躁症是一種長期性的且反覆發生的狀況，病人可能有許多的不舒服，例如腹部不舒服，腹脹，腹痛，或者排便不正常。輕微的病情只是造成生活的一點不方便；嚴重的病人則覺得無法承受這些徵狀。

### 什麼是腸躁症？

如果你有腸躁症，你的消化道如胃、小腸、或大腸，構造是正常的，但是功能運作不正常。腸躁症相當常見，大約影響百分之十的成人。腸躁症也屬於慢性病，卻不像其它慢性病縮減病人的壽命。

腸躁症不是因發炎或感染造成。腸躁症不屬於大腸發炎性疾病（潰瘍性結腸炎、克隆氏腸炎）。腸躁症不會引起癌症，也不會增加罹患癌症的機會。和許多嚴重的消化道疾病無關。

### 腸躁症的徵狀

腸躁症的病人可能在任何時間發生一個或多個徵狀，不同的時間發生的徵狀也不完全相同。徵狀嚴重程度不一，變化很大；但是在遭遇壓力時，例如旅遊、交際應酬活動、改變平日規律的生活方式、暴飲暴食、月經期間，徵狀特別嚴重。

### 常見的徵狀如下：

1. 腹瀉：發生的非常緊急，在飲食後更嚴重。
2. 便秘：會造成病人很不舒服，病人覺得費很大的力氣，仍然解不乾淨。
3. 有時腹瀉，有時便秘。
4. 腹部常脹氣。
5. 糞便上有黏液。
6. 腹痛或絞痛，但是在排便或放屁之後獲得緩解。
7. 噁心、胸痛、消化不良等胃病徵狀。

這些徵狀大部份起因於腸子的痙攣和比較敏感。通常腸壁的肌肉溫和規律地收縮和放鬆，將食物沿胃、小腸、大腸和肛門的順序逐漸地移動。腸躁症病人的腸壁肌肉則失去規律性地收縮和放鬆，產生痙攣的情形，也就是腸壁肌肉收縮太強太久。發生痙攣的位置和範圍又不固定，當食物因腸內痙攣而移動太快或太慢時，便產生了不同的徵狀。可能造成腹部疼痛、糞便上帶有黏液、腹瀉、或便秘。另外，腸躁症病人腸壁內的神經纖維末梢比較敏感，一些平常不會引起感覺或疼痛的腸氣或物體，卻造成腸躁症病人腹脹、疼痛或強烈的排便感。

腸躁症的原因目前沒有完整的答案。腸子肌肉不正常的痙攣和比較敏感是大部份徵狀的原因，但是還沒有人知道為什麼腸子肌肉會不正常的痙攣和比較敏感。腸躁症絕對不會引起直腸出血，如果有直腸出血的徵狀，則必須仔細檢查，是否有其它疾病。

## 診斷

沒有一項特殊的檢查能夠決定，你是不是罹患腸躁症。換句話說，診斷腸躁症必須根據徵狀，並排除其它所有可能引起相似徵狀的疾病之後，例如感染，發炎，潰瘍，憩室，和癌症，才能確立腸躁症的診斷。所以，先瞭解詳細的徵狀和病史，在初步的身體理學檢查之後，還要安排許多診斷檢查，像是血液化驗、糞便化驗、X光攝影、和內視鏡篩檢等等。當檢查結果皆正常，並無構造上的任何異常時，才能診斷為腸躁症。

## 治療

因為腸躁症不會有生命危險，所以治療目標以減輕徵狀，恢復正常活動，和提高生活品質為主。首先，要瞭解自己在什麼情形下、做什麼活動時、或吃什麼東西以後，徵狀比較嚴重。再根據以下的建議，幫助你建立健康的生活習慣，減輕和控制徵狀，不必長期依賴藥物的短暫效果。當然你不能期望立刻獲得完全的改善，因為改善的效果是逐漸增加的，可能需要六個月或更久的時間，才能得到明顯的改善。所以長期治療腸躁症，耐心和恆心非常重要。

### 1. 增加身體的活動力。

運動可以改進身體健康，也有利於減輕腸躁症。運動幫助降低無形的壓力，並刺激腸道進行規律性的收縮與放鬆。運動不代表要非常激烈的運動，或是運動很長的時間。相反地，剛開始運動時，請盡量選擇輕鬆的活動，每次活動的時間也短一點，才容易做得到；持之以恆，就能達到目標。

### 2. 改善飲食。

增進腸道的功能和身體的健康就靠均衡的飲食、規律的進食時間、增加高纖維含量的食物、和喝足夠的水份。每天在大約相同的時間進食，讓腸子能規律的發揮功能。避免錯過進食時間或者吃得過量。你會發現少量、多餐、定時，比一天吃三大餐更適合減輕腸躁症的徵狀。增加食物中的纖維量則可以改善腹瀉或便秘的徵狀，不過請逐漸增加纖維含量，因為一下子增加太多的纖維質，也同時增加大量的腸氣，會讓腹脹感惡化。有充足的水份，腸中的纖維質才能發揮作用吸收水份，形成柔軟易排的正常糞便。至於含有咖啡因或酒精的飲料，則應該避免。另外，每個人對各種食物的反應還是有差別，所以在改善飲食時，請多嘗試各種食物，以發掘比較適合你的食物種類。

### 3. 減少壓力並調整面對壓力的態度。

擔心、焦慮、和很多的心理壓力都能引起消化道問題，例如胃痛或腹瀉。有腸躁症的人這種現象更頻繁更嚴重，而發生的疼痛與排便異常，對病人來說是另一種壓力。如此的惡性循環只會增加腸躁症的嚴重性，影響到日常的活動，降低生活

品質。所以，必須減少壓力來源，如高度壓力的工作，並調整心態，才可以打斷惡性循環，減輕腸躁症的徵狀。

#### 4. 藥物。

當你在調整生活習性時，腸躁症的改善是漸進緩慢地，徵狀並不會立刻消失，這時就需要用藥物減輕徵狀，協助度過這段調整期。例如：抗痙攣藥物能放鬆腸道的肌肉和解除痙攣。抗憂鬱劑降低神經的敏感度。止瀉藥減緩食物在腸中移動的速度。消除脹氣和消化不良的藥物能減輕你的不舒服。纖維質補充品可以幫助排便，減緩水瀉。至於止痛藥則必須謹慎使用；因為非類固醇類消炎止痛藥雖然能減輕你的疼痛，但也同時刺激你的消化器官；鴉片類止痛藥則容易產生依賴性、干擾消化器官功能、並讓你對疼痛更敏感。

最後還有一些小建議，也許可以幫助你減輕徵狀。

- (1). 泡個溫水澡或是在腹部上放個溫水袋，以減輕疼痛。
- (2). 減少或者停止使用煙、酒、和咖啡因，因為這些物質會刺激消化器官。
- (3). 穿著舒適寬鬆的服裝。
- (4). 有排便感時請勿忍耐拖延，如廁時避免過度使勁。