

大腸急躁症

恩主公醫院 楊昌學

大腸急躁症是常見的文明病，現代人長期處於焦慮緊張的壓力狀態下，若無法調適或放鬆自己，則長期壓力會引發各種不同生理不適的症狀，表現在腸道就是所謂的大腸急躁症。明明沒有吃壞肚子，下腹的絞痛還是一次接一次發作，老是想跑廁所，肚子漲得難受，在馬桶上也待了大半天，卻還是排不出糞便，或只是放幾個屁，常腹脹也常放屁，有時腹瀉有時便秘，肚子總是不舒服，但是卻檢查不出所以然。一般而言，完美主義者、易煩惱、易怒、或是容易胡思亂想、固執…等神經特質的人，及平常工作壓力較大，生活不正常的人較易罹患此種疾病。大腸急躁症是常見的腸胃疾病之一，約有百分之十五至二十的人口罹患此種機能性的腸道障礙，女性的發生率是男性的 3 - 4 倍。

何謂大腸急躁症

大腸急躁症是指腸道或是大腸本身沒有病變，換句話說，不能有結構上或實質或所謂器質上的問題，例如沒有長腫瘤、沒有發炎、沒有阻塞或狹窄等；而是因為焦慮緊張、壓力及生活因素所引發或導致的大腸功能失調，蠕動異常，排泄異常等所產生的各種不同症狀，屬

於一種功能性的疾病。它的表現很多種，通常是一些或數種症狀的組合。

有三種不同的形態：以**腹瀉**為主、**便秘**為主，或**兩者交替**出現者。臨床症狀常開始出現於年輕成人時候，然後漸漸變成一個長期的困擾。患者症狀常反復發作，時好時壞，發做時常常會需要找洗手間，甚至不太敢出門，持續數週或數月，嚴重影響生活品質。

有什麼症狀

大腸急躁症主要有下面的症狀，可能單一或是各種組合。

- 1、大便習慣或次數的改變(正常人排便次數因人而異，由一星期3次到一天3次都算正常)。
- 2、腹瀉、便秘、或者交替的腹瀉和便秘。
- 3、腹部疼痛、絞痛或者不舒服，通常在排便後可以減輕。
- 4、覺得大便解不乾淨，裡急後重，一直想上廁所。
- 5、腹部膨脹或者有脹氣。
- 6、排出黏液狀大便。
- 7、偶爾有無痛性腹瀉、或是常覺得腸子蠕動或聽到腸鳴聲。

病因及致病機轉

大腸急躁症發生的原因，有許多不同理論，也可能數個因素合併所產生，目前尚無定論。

1、腸道蠕動功能失調

有些患者之腸道蠕動太緩慢、有些太快，不正常或過度收縮，另有部分患者為快慢交替出現，產生各種症狀。

2、飲食因素

許多不同研究或理論認為飲食是誘發大腸急躁症發生的原因，例如乳製品、某些纖維、辛辣、咖啡等，目前尚未證與何種特定食物有關。

3、自律神經異常

腸道的各種功能受神經控制系統所支配，這些複雜的神經控制系統又通稱自律神經，許多研究均認為大腸急躁症可能是這些自律神經系統失調所導致。

4、腸道感覺異常

研究發現，當直腸或乙狀結腸中置入氣球，開始打氣時，大腸急躁症患者會比正常人在較小的打氣量或壓力下即感到不適或疼痛，因此有『腸道過度敏感』之理論。

5、大腦與腸道之訊息交流

此理論，包括心理及生理因素，能影響症候之形成。例如

患者也常有失眠，易作夢或焦慮、憂鬱症等。

6、大腸發炎後的後遺症

許多學者觀察到大腸急躁症的患者常有曾經嚴重的大腸感染或發炎，因此推論大腸急躁症有可能與大腸發炎有關。

如何診斷

大腸急躁症是一種功能性的疾病，不能有結構上或實質上的病變，因此需要先排除實質上的病變，醫師詢問病情仔細問診，身體理學檢查後依據病人情況、年紀、身體狀況和家族史，再安排必要的檢查。因為其他疾病也有可能出現類似的症狀，據研究，被診斷為腸道急躁症的病患，大約有 3-5%的人其實是因為罹患其他疾病。因此年齡較大，50 歲以後才初次發作，症狀漸漸惡化，會因腹部不舒服在半夜醒來，有其他特殊症狀，例如發燒、體重減輕、血便等等、有大腸癌家族史、身體檢查、觸診有異常時，就得考慮其它疾病，安排必要檢查，包括 X 光、抽血檢查、大便潛血反應或大腸內視鏡等，以排除其他實質的疾病。

沒有上述不良警訊及檢查等都正常時，依據最新 2006 年醫界共同制定的『羅馬準則 III』作出大腸急躁症的診斷。

大腸急躁症隸屬於功能性腸道疾病的一種，診斷準則為：

- 1、症狀發生已超過 6 個月。
- 2、過去 3 個月內，每個月至少有持續 3 天以上的腹部不適或疼痛的症狀(連續或再發)，且必須符合合併有下列三種情況的兩種：
 - (1). 排便後症狀改善
 - (2). 排便次數改變
 - (3). 大便軟硬度改變

如何治療

大腸急躁症雖然不會有生命危險，但會嚴重影響生活品質，因為產生的原因複雜，有生理、心理、甚至是社會因素，因此無法根治。所以治療原則以減輕症狀，恢復正常生活為主要目標。

治療大腸急躁症最重要的是提供患者適當的教育與支持，在排除結構、腫瘤等器質性大腸病變後，醫師應明確的告知患者此病與癌症無關，是一種常見、良性、安全的疾病和正常人一樣有相同正常的生命，讓患者安心，減少不必要的焦慮，並了解症狀可能不定時復發。患者與醫師建立良好且穩定的醫病關係是成功治療的關鍵，並且以正面積極的態度看待此病。

當大腸急躁症發作時治療方法包括：

一、飲食和習慣：

- 1、腹瀉為主時要攝取低脂食物，太多糖份鹽份調味劑添加的食物，避免乳製品、咖啡、綠茶或過多蔬果。並應食用清淡飲食不可太重口味或酸辣食物。
- 2、便秘時則須攝取較多的纖維，多吃蔬菜和各種水果，多喝水，並養成規律運動的習慣。
- 3、大腸急躁症常有腹部膨脹或者有脹氣的困擾，因此要減少易產生脹氣的食物和飲品，如可樂汽水、過多豆類、蕃茄、馬鈴薯等。
- 4、許多脹氣的產生是因為吞入太多空氣，因此不要吃東西太快，不要邊吃邊說話，另外有些人因為壓力緊張或習慣性會一直吞口水清喉嚨，會大量持續性吞入空氣，產生胃腸脹氣或一直放屁或嗝氣，因此要避免不自覺的一直吞口水。
- 5、不要過度用力或勉強解完或解『乾淨』糞便：患者常覺得大便解不乾淨或是裡急後重感，這是過度的心理感覺，通常直腸內已沒有許多糞便，不須再用力去排出去。大腸急躁症的患者一定要克服及設法忽略此種感受，養成排便速戰速決的習慣；勉強用力再解或拼命解乾淨，只會產生更

多的不舒服及腸絞痛。

- 6、**乳酸菌與益生菌**：腸道中的菌分為益菌與有害菌，當腸中的有害菌增多時就會產生腹瀉，便秘等蠕動異常現象。腸道中主要的兩種益菌分別為嗜酸性乳酸菌和比菲得氏菌，它們有抑制有害菌作用，文獻上對腹瀉或便秘都有療效，因此大腸急躁症發作時可考慮投以乳酸菌與益生菌。但乳酸菌與益生菌容易受胃酸破壞，治療效果並不穩定。

二、生活、心理及社會治療

- 1、**生活型態之調整**：生活型態可能比單一食物更易引發症狀。例如三餐不定時、暴飲暴食、吃飯匆匆忙忙且常被工作打斷，或飯後立刻工作沒有足夠休息，邊吃飯邊工作，或很難放鬆，都是造成大腸急躁症的重要原因。因此治療大腸急躁症最重要的是改善生活作習的習慣。
- 2、**解除心理因素**：如工作、課業壓力、煩惱、焦慮、憂鬱症、恐慌等與腸子的蠕動異常有密切的關係，每天在壓力當中的人，更是有機會罹患大腸急躁症，因此減低或調適壓力是治療大腸急躁症的不二法門。
- 3、**規則運動**：運動除了強身之外，更可以放鬆心情，消除鬱悶的情緒，強化腸胃的機能。

- 4、充足及良好品質的睡眠：好的睡眠可以減低壓力，讓身體自然處於較佳的狀態，大腦、自律神經和腸道感覺都會較正常，減少大腸急躁症的各種症狀。
- 5、改變個性：完美主義的人容易給自己太多壓力，也常出現煩惱，焦慮、憂鬱或身心症狀；所以，改變對事情的看法與態度，降低標準，不過度強求，隨遇而安，大腸急躁症自然可以改善。
- 6、安排適當休閒戶外活動及度假：可以改善生活壓力，舒緩緊張，放鬆腸道。

三、藥物治療

大腸急躁症無法自我改善時就須予以藥物治療，藥物治療的原則是依患者和病情不同而選擇不同的藥物，包括：

- 1、腹瀉：依病況不同會選擇不同強度的止瀉劑，加上抑制腸蠕動藥物，目的在於減少解便次數及急迫感，增加大便硬度。
- 2、便秘：可使用鎂鹽等軟便劑或纖維製劑，甚至於輕瀉劑或瀉藥等增加糞便中的水份及份量、增加腸蠕動、增加排便次數、減少排便的困難度。
- 3、腹痛：可使用平滑肌鬆弛劑及鈣離子阻斷劑等抑制腸道

收縮減輕疼痛。

4、脹氣：使用消脹氣的藥物。

5、焦慮：若壓力太大甚至於造成失眠，可使用抗焦慮藥物，
放鬆神經或鎮靜減壓的藥物。

結語

大腸急躁症並不會影響壽命，通常病人的症狀會在一段時間反覆發生。治療的原則是先作正確診斷，增加病人信心、減少患者壓力、改變飲食和生活習慣、心理及社會治療並配合適當藥物，以達到改善症狀，提高生活品質的目標。