

透視大腸急躁症

恩主公醫院 胃腸肝膽科 楊昌學主任

明明沒有吃壞肚子，下腹卻一陣陣絞痛；老是腹脹想跑廁所，卻一直無法順利排便……這些都可能是大腸急躁症的症狀，只有改善生活作息、舒緩心理壓力，才能讓腸道放鬆，不再一天到晚「鬧脾氣」！

大腸急躁症是一種現代人常見的文明病，若長期處於緊張焦慮的高壓狀態下，無法調適或放鬆，可能會引發各種生理不適的症狀，表現在腸道上，就是所謂的大腸急躁症。一般而言，個性固執易怒、愛鑽牛角尖、易胡思亂想、凡事追求完美，以及工作壓力大、作息不正常的人，都可能罹患此種疾病。調查顯示，目前約有百分之十五至二十的人患有大腸急躁症，女性更為男性的三到四倍，所以對於不少上班族女性來說，也是一種難以啟齒的困擾。

大腸急躁症的腸道本身沒有病變，所以並無腫瘤、發炎、阻塞或狹窄等情況，而是由於焦慮、壓力及生活因素所引發的大腸功能失調，導致蠕動或排泄功能異常的疾病。它的表現多樣，通常是數種症狀的集合；型態可分為三種：腹瀉型、便秘型，或交替出現的混合型。腸躁症好發於年輕人，症狀常反覆出現、時好時壞；發作時經常需要找洗手間，甚至不太敢出門，病症持續數週或數月，嚴重影響生活品質。

大腸急躁症自我檢測

- 排便次數增加或減少。
- 腹瀉、便秘，或兩者交替發生。
- 腹部疼痛或絞痛（排便後不適感會減輕）。
- 腹部鼓脹或脹氣。
- 覺得大便解不乾淨，裡急後重，一直想上廁所。
- 大便形態改變（硬塊、稀軟便或水便）。
- 排出黏液狀大便，或糞便帶有黏液。
- 偶爾出現無痛性腹瀉，或感覺腸子蠕動，或聽到腸鳴。

積極面對放輕鬆

大腸急躁症的發生原因可能有許多種，可能是腸道蠕動功能失調、飲食誘發、自律神經異常、腸道過度敏感、心理因素或大腸發炎的後遺症，也可能是數種原因合併造成，目前尚無定論。而且不只大腸急躁症，許多腸胃道的疾病都會出現腹脹、排便型態改變及排便不完全的症狀；所以必須注意是否合併發燒、血便及體重急遽減輕的現象，並瞭解是否有大腸癌的家族史，若有上述情形發生，就可能不是罹患大腸急躁症，而是其他病變造成的。

不過，大腸急躁症雖不至於有生命危險，卻會對生活造成負擔；由於病因包括生理、心理甚至社會因素，所以無法根治；僅能以減輕症狀，恢復正常生活為目標。患者必須做好心理調適，以正面積極的態度看待此病，瞭解症狀可能會不定時復發，盡量減低焦慮感，才是治療成功的關鍵。

樂活三建議，改善腸躁症

想改善大腸急躁症，日常保健十分重要，以下便從飲食習慣、生活型態以及個性想法三方向給予建議，幫助患者擺脫腸道不適的困擾：

一、改變飲食習慣：

1. 清淡低脂不腹瀉：症狀以腹瀉為主時，應多攝取清淡、低脂的食物，避免食用添加太多糖份、鹽份、調味劑，以及酸辣具刺激性的食物，少吃乳製品、咖啡、綠茶或過多的蔬果。
2. 高纖多水不便秘：症狀以腹瀉為主時，應攝取較多纖維質；可多吃蔬果、多喝水，並養成規律運動的習慣。
3. 少喝汽水不脹氣：大腸急躁症的患者常有腹脹的困擾，因此要避免食用易脹氣的食物，如：可樂、汽水、過多豆類、番茄、馬鈴薯等。

二、改變生活型態：

1. 細嚼慢嚥，少吞口水：許多患者會脹氣，是因為吞入太多空氣；所以吃東西不宜太快，也不要邊進食邊說話。此外緊張時嚥口水、清喉嚨的習慣，也會因吞入大量空氣，而產生脹氣、放屁或嗝氣的現象，所以要避免不自覺地一直吞口水。
2. 三餐定時，充足休息：相較於飲食，不正常的生活作息，可能更容易引發腸躁症。例如三餐不定時、暴飲暴食、吃飯匆忙且常被工作打斷，或邊吃飯邊工作等，都是造成大腸急躁症的重要原因。因此想要治療大腸急躁症，就必須讓自己得到充分的休息。除了將工作時間和休息時間徹底分開外，良好的睡眠品質也可以減輕壓力，讓身體處於較佳的狀態，大腦、自律神經和腸道的感覺都會較正常，進而改善大腸急躁症。
3. 規律運動，適當休閒：運動除了強身之外，更能消除鬱悶的情緒、強化腸胃的機能；適當的休閒活動及度假，則可以舒緩壓力及緊張的情緒，讓腸道放鬆。
4. 不要勉強解便：大腸急躁症的患者，經常會覺得大便解不乾淨或有「裡急後重」感，其實這是過度的心理反應，通常直腸內已沒有多少糞便，不須再用力排出去。大腸急躁症的患者，一定要克服及忽略這種錯覺，養成速戰速決的排便習慣；勉強用力再解或拚命解乾淨，只會產生更多不適及腸絞痛的症狀。

三、改變個性，不完美才快樂：

完美主義者易給自己太多壓力，也常會出現煩惱，焦慮、憂鬱等症狀，每天處在壓力當中的人，比一般人更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。改變對事情的看法與態度、降低標準、不過度強求、隨遇而安，症狀自然可以得到舒緩。

此外，治療大腸急躁症，也可以使用藥物輔助，根據腹瀉、便秘、腹痛、脹氣及焦慮等症狀，開立適合的藥物，以舒緩病情。大腸急躁症不會影響壽命，且症狀通常會在一段時間內反覆發生；所以治療的原則是先做正確診斷，讓患者增加信心、減少壓力、改變飲食及生活習慣，並搭配適當的藥物輔助，才能讓腸道的功能恢復正常，進而提升生活品質。