



擾人的腸道問題 腸易激綜合症

相信很多人都經歷過腹部絞痛、肚瀉、腹脹、便秘等問題，這些症狀即使只是短暫地出現，也足以令人不適兼坐立不安，如果這些徵狀持續數月，甚至數年，可以想像患者有多不好受，這種讓人困擾不已的腸道問題便是「腸易激綜合症」。

腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome, 簡稱 IBS) 是一種頗為常見的腸道疾病，此症的患者由於腸功能失調，導致腸道蠕動出現問題，因而引發一連串的腸胃問題，其主要徵狀包括腹部絞痛、肚瀉、腹脹、排便習慣改變、便秘等，有時肚瀉和便秘更會交替發生。通常患者在排便後，腹部的不適便會有所減輕。此外，部分患者會有頭痛、肌肉痛、胃酸倒流、抑鬱等現象。

壓力令病情惡化

目前，醫學界對腸易激綜合症的成因仍未有確切的定論，但相信生活上的改變和壓力是導致徵狀出現的原因之一，通常在工作忙碌、精神壓力較大的時候，患者的病徵也會比較嚴重，而在休息或放假時，徵狀會大為減輕。該症估計與情緒和心理因素也有一定的關係，抑鬱、焦慮，或個性緊張的人較容易患上腸易激綜合症。此外，部分女性患者在經期病徵會較為嚴重。

另外，部分腸易激綜合症個案是腸胃炎的後遺症，患者的腸胃炎痊愈後，各種腸胃不適的徵狀仍然持續。其中的原因可能是腸胃炎擾亂了腸道內益生菌與有害細菌的比例，故導致腸功能失調。另一原因則可能是患者本身已有潛在的情緒問題或腸胃問題，而腸胃炎就成為了誘因，引發出潛藏的問題。

患者以女性居多

雖然任何年齡的人都有機會患上腸易激綜合症，但兒童和長者患病的比率較

低，此症患者以年輕及中年女性居多，不少病人都是介乎 20-40 歲。究其原因，可能是這些女性通常都是在職人士，她們一方面要應付繁重的工作，另一方面又要照顧家庭，由於承受的壓力較大，故比較容易引發各種腸胃不適徵狀。

經常腹痛、肚瀉，令患者的工作情緒受到一定程度的影響，他們不但難以集中精神工作，有時更因難耐腸胃不適而要提早回家休息。由於經常要上廁所，部分人因此而被逼減少外出。持續的腸胃問題更會影響患者的情緒，長遠可導致各種心理問題的出現。

排除其他腸道疾病的可能性

由於不同的腸胃疾病如腸道感染、胃酸倒流、大腸息肉或腫瘤，都可引起類似

腸易激綜合症的徵狀，所以在診斷時首先要排除這些腸胃疾病的可能性：

- 如果病人曾經發燒或曾有腸道感染，便需要種菌及檢驗大便內是否帶有寄生蟲的蟲卵。
- 病人或需要照胃鏡，檢查食道有否灼傷的跡象，以確定是否患有胃酸倒流。如食道沒有損傷，則要接受 24 小時的檢查，觀察大腸的蠕動情況。
- 若病人的排便習慣改變，需進行大腸鏡檢查，排除大腸息肉或腫瘤的可能性。
- 由於腹痛亦可由膽石引起，故病人或需接受超聲波檢查，以便診斷膽石或膽管問題。

不少因腸胃問題而求診的人士都擔心徵狀是由腸胃腫瘤引起，若檢查證實他們並無嚴重腸胃問題，可消除其憂慮。

根據病歷作診斷

醫生主要根據病人的病歷作診斷，若確定病人沒有患上其他腸胃疾病，而又連續 3 個月，每月最少 1 次出現兩種或以上腸易激綜合症的特徵，包括 (1) 排便後腹痛有所舒緩；(2) 腹痛時排便次數變得頻密；(3) 大便狀態改變 (如變得稀軟)，便可確認為腸易激綜合症。

腸易激綜合症可按徵狀分為 3 大類，分別是腹瀉型、便秘型及腹瀉便秘混合型，治療方法會因應不同的類型而有別。

治療以舒緩徵狀為主

腸易激綜合症暫無根治方法，目前的治療以舒緩不適徵狀為主，改變飲食習慣是方法之一。

病人應避免進食會引致腸胃不適的食物，例如會產生氣體的豆類。此外，奶類較易刺激腸道蠕動，經常腹瀉的病人 (尤其是有乳糖不耐症的人士) 宜避免飲奶。至於有便秘問題的人士，則可多吃蔬果和穀類食物，攝取足夠的纖維，有助促進大腸蠕動。

除改變飲食習慣外，藥物對改善腸胃徵狀也有一定的幫忙。

經常肚瀉的病人可服用止瀉藥 (如 loperamide、codeine)；便秘病人可服用大便軟化劑或通便藥 (如 lactulose、polyethylene glycol)，以刺激腸道蠕動；而抗痙攣藥 (如 mebeverine)、血清素致效劑 (如 tegaserod) 及抗抑鬱藥 (如 SSRIs) 亦可作為輔助性治療。

部分腸易激綜合症個案是腸道細菌比例失衡所致，服用含活性乳酸菌的飲品或藥丸，可改善腸道內益菌和害菌的比例，從而改善徵狀。

由於壓力和情緒問題亦會導致腸易激綜合症，適當減壓，避免經常緊張，也有助舒緩病情，而認知行為治療對由壓力引起的個案較有幫助。當生活環境或工作情況改變，例如移民、退休等，部分病人更可能不藥而愈。



診斷腸易激綜合症時，若患者有消化性潰瘍的徵狀或大腸癌家族史，均需作進一步檢查，以確定徵狀是否由這些疾病引起。
(圖為胃潰瘍及大腸息肉)

