

惱人的毛病~什麼是大腸急躁症？

柳營奇美醫院胃腸肝膽科主治醫師 吳昱勳

日前腸胃科門診來了一位五十歲左右的女性，之前並沒有其他的疾病史，但看似健康的她卻有一個困擾已久的問題。「醫師，我一直都有拉肚子的問題，每天都會有五到六次，有時候甚至十幾次，拉肚子拉到沒辦法上班，甚至得請假休息」，「有時候會有下腹絞痛，不過解便完之後會比較緩和，只是這種情況真的讓我沒辦法好好做事。」其實類似有這些症狀的人並不少見，在現在快速生活步調的社會中，大腸急躁症也許不致命，但卻是令人很討厭的毛病。



吳昱勳醫師表示，現代人生活壓力大，若有腹痛與排便習慣改變的表現，就要懷疑是否有大腸急躁症

柳營奇美醫院胃腸肝膽科吳昱勳醫師表示，現代社會不管是生活還是工作上，所承受的壓力都很大，因此許多人都有腸胃道功能方面的問題，像上述這位婦女有腹痛與排便習慣改變的表現，就是典型大腸急躁症(irritable bowel syndrome, IBS) 最常見的症狀。大腸急躁症的發生相當常見，在北美調查指出約有 10~15%的人患有此症，其中以年輕女性的發生機會最高；台灣的發生率約 17~22%，不過男女之間的發生率並沒有差異。

大腸急躁症主要表現的徵狀為慢性腹痛與排便習慣改變，其中慢性腹痛主要以絞痛感為主，腹痛的發生可能與情緒或飲食有關，在排便之後症狀則會改善。而排便習慣改變則是可能會有腹瀉、便秘或是兩者交替出現的情況，此外會有排便不乾淨的感覺。診斷方面則是使用 **Rome IV Criteria** 提出的標準為依據，即每週至少一天有反覆性的腹痛，持續超過三個月並有以下情形中的兩種：1.與排便有關；2.有排便次數的改變；3.有排便型態的改變。但是因為這些症狀並沒有專一性，所以有下列“警報”症狀發生時要特別小心，包含大腸或直腸出血、夜晚或持續性的腹痛、體重減輕或是抽血結果異常（貧血、發炎或電解質異常），此時則會建

議做大腸鏡檢查或其他影像檢查來排除大腸癌或其他病因。

在治療方面可以分為幾個部分，首先是醫師與病人之間關係的建立，再來是飲食上的控制，多產氣類的食物如：豆類、洋蔥、胡蘿蔔、香蕉等，可能會惡化腹痛的症狀，此外酒類與咖啡會刺激腸胃道，皆應儘量避免食用，若患者本身有乳糖不耐症的情形也應減少乳糖攝取；如果症狀無法改善或是已經影響到生活，則可以使用藥物治療，而藥物的種類根據便秘或是腹瀉的症狀來做調整。此外，改變生活型態與壓力調適，多多從事運動也會對症狀改善與減緩症狀惡化有所幫助。



吳昱勳醫師表示，改變生活型態與壓力調適，並多從事運動，對大腸急躁症之症狀改善會有所幫助

吳昱勳醫師說，這位婦女在門診接受了大腸鏡的檢查，確定沒有大腸實質上的疾病後，依照醫師的指示改變了飲食習慣與接受藥物治療，大便的次數已經有明顯地減少，雖然每天仍有兩到三次的排便，但已不至於影響生活而且可以重新回到工作崗位。因此，有類似症狀的患者，建議可以先到腸胃科門診與醫師討論後，接受相關檢查與配合治療，學習如何與自己的腸胃道相處，重新找回健康與自信的生活態度。