



## 大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (七) 大腸直腸外科醫師 熊維羆

### 大腸直腸肛門疾患簡介 腸躁症

#### 腸躁症 Irritable Bowel Syndrome

腹脹、腹鳴、腹瀉、便秘、肚子疼痛不適、大概是所有人都曾經體驗過的症狀，許多人無論怎麼吃藥看醫生，問題就是無法改善，每天都得面臨跑不完的廁所或“排”不出來的痛苦，這些人都是腸躁症的受害者。大腸激躁症或大腸急燥症，刺激性腸症候群，急燥性腸症候群，腸躁症候群，均指的是一種腸道的功能性異常；就如其五花八門的中文譯名一樣，這病的症狀相當複雜，有腹瀉、有便秘、有兩者交互發生。

在幽門螺旋桿菌可藉藥物治療後，以往常見的消化性潰瘍已減少，取而代之的是大腸激躁症，幾乎半數患者都因這種功能性障礙來求診，腸躁症是一種常見的疾病，有百分之三十的美國人在其一生中的某些時候會被這疾病影響，雖然這疾病有許多中文名字（如前述）然而這個疾病不應該與潰瘍性疾病或克隆氏大腸炎搞混。它是一種症候群，一些症狀如痛與腫脹會同時發生，在現在快速生活步調的社會中，腸躁症也許是不致命的，卻是令人很討厭的毛病，它是一些症狀的集合，因此診斷必須要排除其他疾病，在醫師的問診及檢查下，相信有很多患者，可以得到良好的治療，提醒四十歲以上的朋友，必要的檢查如大腸攝影或大腸鏡，對大腸癌症的鑒別診斷有很大的幫助。只要適時的檢查，可以早些找出有問題的地方，予及早治療，維護您的健康。腸躁症不會影響生命的安全，但是卻得要防範，因為它的存在而疏忽了一些致命的疾病，這個概念很重要，所以要鄭重敬告所有的腸躁症的病友們，一旦有發燒，掉磅，糞便溢血，脂漏，脫水等症狀，須立刻就診，因為腸躁症診

斷不易，常被誤診為便秘或者腹瀉，如果有便秘或者是腹瀉經過看診後，並未得到妥善改善的時候，那就要尋求專業的大腸直腸外科醫師了。

#### (A) 病因

大腸腸道最內側的黏膜層與黏膜下層主管分泌與吸收，如果黏膜層與黏膜下層出了問題，可以從大腸鏡檢查的出來，然而，其外面的平滑肌肉層則藉由適當的收縮與放鬆而主管大腸蠕動功能，有豐富的自律神經分佈至此處，藉由自律神經的訊息來調控所有平滑肌（不隨意肌）的收縮與放鬆的功能。因此長期積累的飲食，作息，生理心理因素，生活壓力等原因，造成自律神經功能失調，自律神經無法發揮其平常應發揮的功能，於是，最終造成大腸蠕動不正常而引起有10%左右的成人受其影響，輕微的病情只是造成生活的不便，嚴重的時候患者則感覺到無法承受這些症狀，腸躁症相當常見，屬於慢性病，它不會引起癌症，也不會增加罹患癌症的機會。

#### (B) 類別

腸躁症有三種表現形態

a便秘型，b腹瀉型，c便秘及腹瀉交替型。年輕婦女較多是「便秘型」，一般而言腸躁症的患者之解便習慣無一定之準則，有時便秘有時腹瀉，短期內會同時發生這兩種狀況。腸躁症的「A, B, C」

A, 腹痛 Abdominal pain

B, 排氣 Bloating 或 腹鳴

C, 腹瀉 constipation



其他症狀包含腹脹氣，解便不完全，便中出現黏液幾乎每位成年人會或多或少都曾經經歷過其中一些狀況。

#### (C) 症狀

腸躁症的病患可能在任何時候發生一個或多個症狀，不同的時間發生的症狀也不完全相同。症狀嚴重程度不一，變化很大，但是在遭遇壓力時，例如旅遊，交際應酬活動，改變平時規律的生活方式，暴飲暴食，月經期間，症狀特別嚴重。

#### 常見的症狀

腹瀉：發生的非常緊急，在飲食後更嚴重。

便秘：造成患者很不舒服，費很大力氣仍然排不乾淨。

腹瀉，便秘交互出現。

腹部脹氣，鼓脹。

糞便上有黏液。

腹部絞痛，排便或放屁後獲得緩解。

噁心，胸痛。消化不良等胃病症狀。

工作忙碌，重大考試前症狀加重。

體重不會減輕，無嚴重的併發症。

#### (D) 診斷

腸躁症的原因沒有完整的答案。腸子肌肉不正常的痙攣和比較敏感是大部分症狀的原因，目前尚無人知曉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，如有，則必須仔細檢查，是否有其他的疾病，沒有一項特殊的檢查

能夠決定是否罹患腸躁症。其症狀無法由具體的病灶來解釋，甚至也無法明確地以病理生理學來闡明。雖然患者的腸道有明顯的功能異常，但是因為目前的科技尚缺乏適當的診斷工具及相同的檢查，換句話說，診斷腸躁症必須根據症狀及患者的主觀感受與描述，並排除其他所有可能引起相似症狀的疾病之後，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，先瞭解詳細的症狀和病史，在初步的身體理學檢查之後，還要安排許多診斷檢查，如血液化驗，糞便化驗，X光攝影和內視鏡篩檢等。當檢查結果均屬正常，無構造上的任何異常時，才能診斷為腸躁症。

#### (E) 治療

腸躁症沒有生命危險，治療目標以減輕症狀，恢復正常活動和提高生活品質為主，首先，要瞭解在什麼樣的情況下作什麼活動時，吃什麼東西以後，症狀比較嚴重。在根據以下的建議，幫助建立健康的生活習慣，減輕和控制症狀，勿長期依賴藥物的短期效果。

當然不可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，約需6個月或更多的時間，才有明顯的效果，需有耐心和毅力長期治療腸躁症。

1. 就醫檢查，排除其他症狀相似的疾病，如：乳糖耐受不良，大腸癌等。

2. 心理調適，適應能力，可能的話避免給自己太過的壓力。

3. 正常的作息，規律的運動。

4. 攝取足量高纖維性食物。

5. 避免刺激性的飲食，如煙，酒，咖啡，茶葉等。

6. 症狀若仍持續，應考慮調整神經傳導物質，以恢復自律神經之正常生理功能。

7. 以藥物暫時減輕症狀

腸躁症不會致命，也算不上嚴重的疾病，臨床上很少被根治的，且終其一生都會出現。



# 大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

電話: 702-586-6688 (精通國、英、西班牙語) 傳真: 702-586-9988  
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113