

腸易激綜合症

何謂腸易激綜合症？

腸易激綜合症是一種由於腸道蠕動不協調所造成的功能性腸胃問題。腸易激綜合症十分常見，任何年齡人士都有機會患上，其中以年輕及女性患者所佔的比例較多。



成因

腸易激綜合症的確切成因仍然未明，但有研究指出，某些患者腸胃炎後可能誘發腸易激綜合症。另外，心理因素如生活環境及壓力均可令病情反覆，例如焦慮、考試、睡眠欠佳，與家人或朋友的關係緊張等等，都有可能成為腸易激綜合症發作的誘因。相反如果壓力減少，病情也有機會好轉。此外，某些飲料和食品或可引發徵狀或令徵狀加劇，如茶、咖啡、油膩食品等。

徵狀

- 腹痛
- 腸內壁肌肉收縮特別頻密或強烈，像抽筋的感覺
- 腹部不適可於排便後緩解
- 腹脹、脹氣，腸道內對氣體過分敏感
- 排便習慣改變
- 腹瀉可與便秘交替發生
- 糞便型態不定(硬或稀散)
- 糞便帶有黏液
- 排便時總有排不淨的感覺

還有其他徵狀如噁心、嘔吐、背痛、疲勞、經常放屁等。但這些徵狀亦可能是其他疾病引致，所以若病人出現上述徵狀，應向醫生求診，以排除患有其他嚴重腸道疾病的可能性。

治療

現時未有完全根治腸易激綜合症的方法，醫生會按病人狀況處方藥物以紓緩病徵。如果病情與個人情緒有關，例如抑鬱或焦慮，醫生會考慮處方抗抑鬱或抗焦慮藥物，以幫助患者減輕徵狀。另外，配合合適的飲食及生活習慣，亦可舒緩病情。

生活小貼士

- 定時定量進食，細嚼慢咽。
- 少食多餐，避免暴飲暴食。
- 每天飲用足夠的水分或飲品，少喝含咖啡因飲品，如茶、咖啡、酒精飲品及汽水。
- 食燕麥或可減輕腹脹，許多早餐穀類和麥片都含有燕麥；另可每天吃一茶匙亞麻籽。
- 避免進食加工食品，因這些食品可能含有身體難以消化的抗性澱粉。
- 如有腹瀉，應少吃含有甜味添加劑山梨醇的食物或飲料。山梨醇常見於無糖甜品及飲品，和減肥產品。
- 避免進食油膩及辛辣食物。

- 恆常運動，可維持排便定時和暢通。
- 若徵狀明顯與壓力有關，不妨學習一些壓力管理或鬆弛技巧減輕壓力，以紓緩徵狀。
- 此外，應避免進食一些不易被腸道吸收、容易造成水分進入腸道、容易被腸內細菌發酵或增加腸內氣體的食物，因這些食物較容易引發徵狀。例如蜂蜜、西瓜、牛奶、雪糕、小麥製品、大蒜、洋蔥、椰菜花、豆莢類(如豌豆、扁豆、大豆)、核果類(即有硬核的生果，如蘋果、杏、桃、車厘子、梅)、含異麥芽酮糖醇(isomalt)、甘露醇(mannitol)和山梨醇(sorbitol)甜味添加劑的食物或飲料。