

消化系統疾病

不少人都有這樣的經歷：經常間歇性腹痛或腹部不適、腹脹（排便後則有所緩解）、並且有便秘或腹瀉、排便次數和大便外觀改變（變得乾硬、塊或有粘液稀便），或在排便後有不盡感等，可是到醫院進行多次檢查，卻又查不出病因。

在過去，這些患者一般都會被診為神經緊張、腸抽筋等等。但近年醫學研究表明，這些人其實是患上稱為「腸易激綜合症」的腸胃敏感症。

根據其主要徵狀，此病又分為腹瀉型、便秘型和交替型（即腹瀉、便秘交替出現）三種。

病因

腸易激綜合症的病理變化不一致，腸臟可以對多外來刺激如飲食、作息、生活壓力等，產生不同的激烈反應。而失業、離婚、家庭糾紛、工作壓力增加、人際關係不順等，也常常是疾病發生的導火線。有研究指出，最常見的是腸胃蠕動不正常，腸胃壁對功力過度敏感等情況，但造成此等不正常現象的成因至今仍然未明。

徵狀

如過去的一年，有多於12週的時間（連續或不連續）發生腹痛或腹部不適，且有以下三種特徵的其中兩種或全部，則表示可能已患上此症：

- 排便後疼痛不適。
- 排便頻率改變。
- 大便軟硬度改變（硬便或稀便）。

腸易激綜合症 Irritable Bowel Syndrome

以下的症狀未必出現在所有患者身上，但發生的次數越多，診斷也就會越明確：

- 排便頻率異常（每天超過或每週少於3次）。
- 大便外形異常（塊狀、水樣、硬或稀便）。
- 排便異常（大便費力、便意急迫、便後有不盡感）。
- 大便中帶有黏液。
- 4天內不止1天感到腹脹。

患者可根據上述標準，先行作出自我判斷，如果發現真的有以上的症狀出現，便需安排入院作進一步的檢查。同時，若患者出現其他更嚴重的病徵，如發燒、消瘦、大便有血或半夜腹瀉等時，便需要即時求診。



診斷

由於目前仍沒有實在的病理理據，可以確實診斷腸易激綜合症，所以為了斷定所患的病症是否腸易激綜合症，便唯有通過查核病歷、檢視臨床病徵、進行血液和糞便化驗，以及大腸內窺鏡 Colonoscopy 或造影檢查 Barium Enema 等方法，有步驟地排除其他可能出現的病症。如果所有化驗結果都屬正常，便可初步診斷為腸易激綜合症。

治療

由於病理成因不清晰，我們需要嘗試從多方面配合，來達到成效：

- 保持良好的飲食習慣，進食消化的食物為主，多吃高纖的食物、少吃油炸食品和冷飲；避免進食刺激性和味道濃烈的調味品。
- 安排規劃的作息時間表及做運動。
- 戒煙、少飲咖啡。
- 保持心境開朗。
- 若徵狀持續，可考慮藥物治療，如調整腸臟蠕動劑、鎮靜劑、抗抑鬱藥物等。以便秘為主要症狀的病人，也可服食瀉藥。

腸易激綜合症的治療強調身心療法，從而減低復發的機會，但我們需要明白，要根治是並不容易的，所以在此要特別的強調一點，就是患者不要亂服抗生素，長期服用抗生素，對本病有害無益、甚至會帶來更力的後遺症，詳情可諮詢醫生或藥劑師。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com