

※腹痛、腹瀉

惱人的肚子痛~大腸激躁症

現代人的生活中，壓力無所不在，而許多人出現了腹瀉、便秘、腹脹等問題，到醫院做了很多檢查，結果都正常，但還是腹痛不適，原來是患了「大腸激躁症」，雖說這不是一種疾病，但影響個人生活品質，打亂生活步調，讓人困擾不已。

原因——

大腸激躁症，並不是一種疾病，只是功能不協調，腸道異常蠕動而造成的一些腸胃不適症狀，包括有：

1. 排便習慣改變（腹瀉、便秘交替出現）

腸道蠕動不正常，速度時快時慢，造成排便異常。當腸道快速蠕動，水分無法被吸收，而形成腹瀉，排便多次並稀軟，但當結腸抽筋不動，又感覺裡急後重，造成便秘。

2. 腹脹、排氣

腸道中的纖維有很多氣泡，當腸抽筋不動時，氣體不易排出，就形成脹氣；但蠕動太快時，又經常排氣。

3. 腹痛

經常感覺腹痛，但又難有正確位置。當腸抽筋不動時，會有持續性壓痛；但蠕動太快時，又形成間歇性的絞痛。

臨床症狀——

| | 抽筋不動時 | 蠕動太快時 |
|------|-------------|-------------|
| 排便習慣 | 便秘（像羊大便） | 腹瀉（含有黏液） |
| 腹脹感覺 | 持續性（壓痛） | 間歇性（絞痛） |
| 脹氣表現 | 腹脹（不餓、不能忍受） | 排氣（尷尬、不能忍受） |
| 腹痛位置 | 左下腹 | 肚臍周圍 |

預防方法——

大腸激躁症好發於女性，而年齡層則老少都有，越工業國，發生比率越高，緊張壓力是造成的主因。大腸激躁症要靠自己來調適，敏感的自律神經並無特效藥，最好是靠改善飲食及紓解生活壓力來代替藥物治療。

1. 心理建設：降低焦慮，放鬆心情，紓解生活壓力。
2. 飲食衛教：適當的攝取膳食纖維，可降低腸道內壓力，幫助調節腸胃蠕動。
3. 藥物治療：經醫師評估給予局部緩和腸道機能的藥物，抗憂鬱劑或抗焦慮劑。

大腸激躁症十分常見，其症狀又和大家最擔心的大腸直腸癌類似，所以當您有了腸胃不適的症狀時，應該請腸胃科醫師檢查，確定病因來對症下藥。