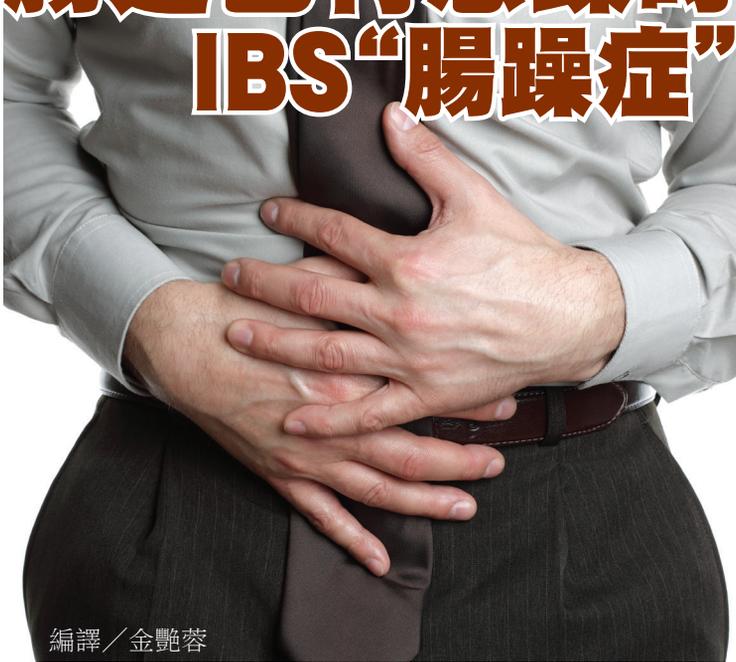


腸道也有急躁時 IBS“腸躁症”



編譯 / 金艷蓉

美蘭今年三十歲，在紐約一家律師事務所工作，由於工作量大，平日裏經常需要加班，朋友們也各忙各的，但到了假期，大家都想老友聚聚。可是這次聚餐時，美蘭就很心神不定，剛喝了點湯，肚子就開始不爭氣的咕咕叫了，連著上了好幾次洗手間，搞得大家都掃興。美蘭心想，接下來聖誕假期還想和家人外出旅行一次，到時如果也發生這樣的狀況，豈不遊興大減。聯想到自己最近經常有下腹疼痛、腹脹，有時還腹瀉，她覺得自己應該趕緊看醫生了。醫生經過一番檢查，最後給美蘭診斷了一個從沒聽說過的毛病：IRRITABLE BOWEL SYNDROME (簡稱IBS)，中文叫“大腸急躁症候群”，似乎更容易理解些，那就是腸道動力太急躁了。

發病的人還真不少

在美國大約有15%到20%的成人曾經飽受IBS之苦，女性患病機率比男性為高，但很少有人知道這個毛病的真相究竟是什麼。事實上，IBS被認為是一種因腸道功能紊亂而引起下腹部疼痛、腹脹和排便習慣改變的功能性腸道疾病。由於IBS會引起腹痛和腹瀉等給生活造成不便的症狀，儘管疾病本身沒有危及生命，但很多症狀令人在日常生活中感覺尷尬，情況嚴重時可導致患者焦慮、失眠、頭痛等精神症狀。

腸道動力改變

在了解IBS之前，先來看一下人的腸道是如何工作的。食物經過腸道吸收水分和營養物質之後，腸壁肌肉收縮(也叫蠕動)來推動殘留廢物通過結腸而排出體外，而IBS病患的腸道動力學可能發生了改變，也就是說腸壁的神經和肌肉在進食或精神緊張時會比正常者敏感，腸壁肌肉正常的工作節奏受到干擾，導致腸道動力加快排出腸道內的水分和廢物，形成腹瀉，又或者腸道動力減慢，使水分和廢物排出緩慢滯留腸道，造成便秘。

惱人的症狀

也許人人都曾經遭遇過下面這些症狀，但如果長時間內這些症狀反復出現，你就要提高警惕，及時諮詢醫生，當然，IBS病患的症狀表現也因人而異。

- ◎下腹部疼痛或痙攣；
- ◎腹瀉或者便秘，部分患者可能兩者交替出現；
- ◎進食後感覺腹脹，經常排氣；
- ◎大便看起來有改變，糞質少而黏液增多。

觀察和避免誘發因素

下面這些因素被認為是最有可能誘發或加重IBS的症狀。

食物 我們每個人都會對各種食物產生不同的反應，不僅僅是辣的食物，一些不容易消化的食物，如油膩的高脂肪食物，也會對腸道產生刺激作用。卷心菜和豆類使腸道產生氣體，導致某些人腸道功能紊亂。如果在日常飲食中增加食物纖維量，IBS症狀中常見的便秘將獲得緩解。所以，通過自己的觀察體驗，嘗試避免進食那些加重症狀的食物，就會減少誘發IBS症狀。

精神壓力 專家認為精神壓力是IBS最為常見的誘發因素，壓力之下你的大腦會通過神經系統將信息輸送到結腸，從而影響腸道產生IBS的症狀。

飲料 酒精和咖啡因飲料如咖啡、可樂、茶和可可等，都能刺激腸壁肌肉，並打亂它們工作的正常節奏。記錄自己的症狀和可能誘發的因素，是個很好的預防方法，並且可以確認自己的感覺、每天發作的次數，記錄自己吃了什麼喝了什麼，以及自己的精神壓力處於什麼水平，這些信息能夠幫助你和你的醫生更有針對性地處理你的IBS症狀。

診療新指南

如果你的症狀和IBS一致，那就應該看醫生了。醫生會問你的病史、排便習慣、精神壓力以及你每天生活的狀態，醫生會給你作出體檢，並要求你提供一點糞便樣本，你有可能需要作X-綫放射檢查、乙狀結腸鏡檢查或者結腸鏡檢查，以便可以排除同樣能引起這些症狀的其他器質性結腸病變，最終才能作出IBS的診斷。

美國胃腸科醫學會對IBS檢驗和治療的最新指南（2008年）

◎有典型IBS症狀，但沒有直腸出血、缺鐵造成的血球數過低、體重減少、或者有大腸癌、炎症性腸病(Inflammatory Bowel Disease, 簡稱IBD)或消化系統疾病家族史等警示徵兆的患者，不需要在診斷前做大規模的檢驗。

◎有腹瀉或便秘腹瀉交替的IBS患者，應該做消化系統疾病的血液篩檢，這類病人也無法耐受麥子或其他穀類中的麩質。

◎當IBS患者出現警示徵兆，或超過50歲時，他們應該接受進一步的檢驗(例如大腸鏡檢查)，以排除其他腸道器質性病變，例如IBD和大腸癌。

◎IBS患者和他們的醫師應該考慮做抗憂鬱劑等治療，這種治療顯示可以緩和症狀。

◎Amitiza這種藥物對IBS的便秘婦女有幫助；不被吸收的抗生素rifaximin能作為緩和IBS腹脹的短期治療；影響血清素受體的Lotronex可以考慮給腹瀉嚴重的IBS患者服用。

◎某些抗痙攣治療也許能對IBS造成的腹部疼痛提供暫時的緩解，包括Hyoscine、Cimetropium、以及薄荷油。

◎Bifidobacteria的益生菌也許對某些IBS患者有幫助。

治療和管理

通過學習，在了解治療和管理知識之後，許多患有IBS的病人都會驚訝於通過改變一些生活習慣，就可以成功有效地控制症狀。

食物 留意觀察自己的飲食習慣和反應，避免食用加重症狀的食物(紅酒、啤酒、洋蔥、花椰菜、卷心菜、豆、花生、口香糖、朱古力、碳酸飲料、奶製品、炸薯條、葡萄乾、咖啡等)，請放慢進食速度並帶著愉悅的心情享用美食，建立少吃(量少)多餐制。選擇含更多食物纖維、脂肪含量少的食物，每日飲用大約6到8盎司的不含咖啡因的飲料，食物中添加更多纖維，是為給腸道有更多調節的時間。

精神壓力 首先要承認自己確實有來自生活中的各種精神壓力，然後學習如何面對釋放壓力。事實上，有一些方法可以減輕你的精神壓力。比如運動，像身體伸展、散步、瑜伽和健美操等都可減輕身心壓力；向朋友、輔導員或者牧師傾訴自己的感受；找適當的時間，從事自己的興趣愛好，或者旅行等，總之讓自己好好放鬆一下。

藥物治療 藥物治療的目的是為能夠減輕減少IBS的症狀，如果通過改變飲食結構和生活習慣無法達到的話，醫生就會建議你服用下列藥物進行治療。

◎纖維補充劑 (Fiber Supplements) 根據纖維的類型，它可以改善腹瀉或者便秘的症狀。不溶性纖維對便秘最為有效，而可溶性纖維則可對付腹瀉。但要小心的是纖維補充劑有可能影響你正在服用的其他藥物的療效，故在服用之前要告訴醫生你目前的用藥情況。如果你需要纖維補充劑，記得每天要喝足夠的水。

◎止瀉葯(Antidiarrheals)，它可以控制你腹瀉的症狀，記得諮詢醫生用藥的劑量和次數。

◎瀉藥(Laxatives)，瀉藥可以幫

警示徵兆

- ◎直腸出血；
- ◎無法解釋的體重減輕；
- ◎持續嚴重的腹部疼痛；
- ◎通常排便習慣的改變。

助改善便秘的症狀。

◎氯離子通道激活劑(Chloride Channel Activators)，增加腸道內的液體，使大便濕軟易於排出。

◎解痙藥(Anticholinergic Medicines)，可以緩解腸道痙攣，減輕腹痛症狀，不過，它們也可能加重便秘。

◎抗憂鬱藥(Antidepressants)，有時候低劑量的用藥就可改善IBS的症狀。

◎輔導，和理療師溝通，或者參加一個IBS的支持團體，都可以釋放自己的精神壓力，尤其對那些誘發因素是精神壓力的IBS病人而言更為有效。■

增加食物纖維的小竅門

◎用高纖維的食物替代那些低纖維的種類，比如用全麥麵包、糙米飯、水果和蔬菜來代替白麵包、白米飯、糖果和薯片。

◎嘗試食用更多未經加工的蔬菜和新鮮水果，包括適當的可食用果皮，因為經過烹飪的蔬菜會喪失纖維含量，而果皮又是食物纖維的不錯來源。

◎爭取每一餐都攝入高纖維食物，麩穀物幾乎就是最佳早餐，在食物中增加一些水果、蔬菜和雜糧絕對是健康選擇。