

淺談腸躁症

腸躁症(IBS, irritable bowel syndrome)，是大腸常見的疾病之一，會導致腹痛、排便問題的**慢性疾病**，大多數的腸躁症患者能透過飲食、壓力管理及適當的藥物治療，加以控制症狀。

表 1.腸躁症類型

腹瀉型腸躁症(IBS-D)	便秘型腸躁症(IBS-C)	混合型腸躁症(IBS-M)
經常糞便稀薄、頻繁急需排便、胃痙攣、腹痛。	經常排便困難、不常排便、有便意但無法立即排便。	可能同時患有腹瀉型腸躁症、便秘型腸躁症之症狀。

1. 腸躁症症狀有哪些？

依每個人所患之腸躁症類型，而有不同症狀，包含：腹痛、胃痙攣、排氣、腹脹、腹瀉（糞便稀薄）、便秘（硬便或困難排便）、黏液便。

2. 什麼是正常排便型態？

依照每個人腸道功能，每天 3 次~每週 3 次不等，並非每天都需要，成型便且不硬，不帶血絲，排便時不需太過費力、緊張或疼痛。

3. 該如何做得以緩解症狀？

- **飲食紀錄**，找出容易引起症狀的食物來源
- **避免高脂肪、高油飲食**
- **避免攝取乳糖**，可嘗試兩週內避免食用乳製品，包含鮮奶、冰淇淋或含有乳品成分的食品。若為乳製品愛好者，建議選用發酵乳，如優格、優酪乳，發酵乳中的益生菌會發酵絕大部分乳糖，使乳糖含量大幅減少，或可選用不含乳糖(Lactose-free)牛乳。乳製品建議於餐後飲用，延緩胃排空及乳糖進入大腸速度。
- **採用低腹敏飲食(LOW FODMAP)**以改善症狀，避免人體難以消化且於腸道中容易發酵的「寡糖、雙醣、單醣、多元醇」，某些食物如果吸收不良，就會被細菌分解，造成排氣、脹氣、腹脹、腹痛和稀便等症狀。
- 若有便秘，以增加攝取蔬果類及充分水分攝取，若有額外服用膳食纖維補充劑，請同時確保水份攝取充足，或是否服用後反而使腸胃道症狀惡化，則請減量或是暫停使用。

References

1. *Irritable Bowel Syndrome (IBS)*. (n.d.). American Gastroenterological Association. <https://patient.gastro.org/irritable-bowel-syndrome-ibs/>
Patient Education: Irritable Bowel Syndrome (The Basics). (n.d.).