

大腸激躁症

一、診斷的準則：

(一) 每月至少有三天以上有反覆發作腹部不適或疼痛，且排便後症狀獲得改善。

(二) 每月至少有八天以上，以下五項中符合兩項以上的條件。

1. 排便感覺改變(如必須用力，急便，或是感覺排不乾淨)。

2. 排便次數的改變(每天三次以上或每週少於三次)。

3. 大便軟硬度的改變(過硬、過軟或水瀉)。

4. 大便中帶黏液。

5. 腹脹。

(三) 必須要滿足在診斷前至少六個月內，有三個月都有症狀發作的條件之下成立。

二、醫師會根據病人的主訴決定治療及檢查的方式：

(一) 先以藥物嘗試性治療。

(二) 檢查大便，血液生化檢驗是否異常。

(三) 直腸鏡或大腸鏡檢查。

(四) 大腸鋇劑攝影。

一般情況下，大約需要 2 至 8 週的時間，即可做出正確的診斷，並且得到初步的治療效果。

三、治療：

為什麼會出現大腸激躁症呢？根據統計，正常人口的 10-20% 會有大便方面及腹部疼痛的問題。但是，大部份的病人出現症狀都較輕微且時間較短，所以不致常找醫師看病。少數病人卻為症狀所苦，常跑廁所且偶有腹痛。到底大腸激躁症如何治療？可歸納成以下：

(一) 必須先排除器質性因素，如大腸癌、憩室炎、克隆氏症等。

(二) 第一步就是飲食治療就是採低腹敏飲食 (Low FODMAP Diet)，減少飲食中可發酵性、寡糖、雙糖、單糖及多元醇等。避免食用容易產氣的食物，如：牛奶、洋蔥、大蒜…等，並減少吃加工類製品。

(三) 症狀厲害時以藥物控制，按時服藥。

(四) 症狀緩解時，要維持規律的進食時間，多吃青菜、水果及喝水，以纖維性食物改善大腸運動功能。

(五)訓練自己按時大便，通常在早起後，早餐前最適合。

(六)三餐要定時定量，讓胃腸的生理時鐘回復規律，每餐大約 7-8 分飽即可，心理的調適，紓解壓力，生活保持規律，正常作息。

(七)增加身體的活動力。因運動可幫助降低無形的壓力，並刺激腸道進行規律性的收縮與放鬆。如走路、跳舞、騎腳踏車或游泳等。


四、結論：

大腸激躁症是由於腸道之功能異常所表現出來與排便相關之症候群。腸躁症病人腸壁內的神經纖維末梢比較敏感，一些平常不會引起感覺或疼痛的腸道氣體或物體，卻造成腸躁症病人腹脹、疼痛或強烈的排便感不會造成癌症或體重減輕等後果。但是詳細的檢查及透過與醫師互相信任、共同討論，藉由飲食、藥物與心理的治療，盡可能地減緩發作的頻率，與腸躁症和平共處。

參考資料

花蓮慈濟醫院 - 腸胃科 (2024.5 月) · 改又便秘又腹瀉的大腸激躁症 金字塔療法、中西合療有妙方 · 取自 <https://hlm.tzuchi.com.tw/home/index.php/news/health/item/>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2025 年 10 月校閱