

# 腸道激躁症 – Chinese Health Awareness Initiative New Zealand

<https://www.acma.org.nz/s/IBS.pdf>

Paul Cheng

From Dr Derek Luo, Gastroenterologist, CMDHB

## 腸道激躁症 / 腸易激綜合症 – Irritable Bowel Syndrome

### 1. 何謂腸易激綜合症

腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱 IBS）是一種功能性腸胃問題，由腸道蠕動不協調造成，主要徵狀包括腹痛、大便習慣改變，肚瀉便秘交替發生、大便帶有黏液、排便時總有排不乾淨的感覺等。診症有一定難度，只能依靠臨床診斷，不能從化驗中確診。

過去有研究指，有些人患腸胃炎後會引發腸易激綜合症（Post-infectious IBS），而生活環境及工作壓力均會令病情反覆出現，例如遇上工作需要加班、應付考試、睡眠欠佳，與家人及朋友的關係轉壞等，都有可能成為發病的誘因，如果壓力減少，病情也有可能好轉。

### 2. 徵狀

- 肚痛
- 大便習慣改變
- 肚瀉便秘交替發生
- 大便帶有黏液
- 排便時總有排不乾淨的感覺
- 腹部不適於解便後緩解

若在過去一年，平均有3個月或以上時間會反覆出現肚痛和肚瀉情況，就有可能患上腸易激綜合症。

### 3. 病發率

腸易激綜合症的診斷有多種，包括 Manning、Rome II、Rome III 等。跟據過去的醫學統計，按 Rome II 準則來評估，在香港約有 3.7 % 人口患有腸易激綜合症；若是按 Manning 準則來評估，本港則有約 10 至 20 % 人口患此症，發病率與外國相近。

其實，任何年紀人士也有機會患上腸易激綜合症，年輕、女性患者所佔的比例較多，部分患者就讀中學時已經受此症困擾。過去有調查指出，25 % 到腸胃科求診的患者，均與患上腸易激綜合症有關。

#### 4. 及早檢查的重要性

別以為腹痛、肚瀉是小問題，若病人出現上述徵狀，必須及早進行身體檢查、驗血及大便化驗，以排除患有其他嚴重腸道疾病的可能。若是大便有血、貧血或是血蛋白質偏低、發炎指數過高等，這些都不應該出現在腸易激綜合症患者身上。

#### 5. 治療

在治療方面，目前沒有藥物可以完全根治腸易激綜合症，藥物只能紓緩病徵，至於中藥治療是否有效，則仍未證實。其實，部分患者發病與個人情緒有關，患有抑鬱或焦慮症的人較易同時患有腸易激綜合症，必要時就要處方抗抑鬱或抗焦慮藥物，以幫助患者減輕徵狀，嚴重者或要接見精神科醫生。

ACMA.ORG.NZ © 2021 | All Rights Reserved.