

什麼是腸躁症，有哪些症狀與日常如何預防

1. 什麼是大腸激躁症（腸躁症）？

腸躁症為在沒有明確的生理反應因素下，導致腸道肌肉過度蠕動異常，當腸道壁過度反應時，腸道神經會過度敏感，使中樞、腸道神經間的訊息傳遞異常，以至腸胃道中的黏膜免疫系統會過度活躍，導致腸道發炎。

2. 腸躁症的症狀有哪些？

腸躁症患者並不會出現明顯的結構上病灶，而腸躁症為最常被誤解的腸胃方面疾病，其症狀為過去曾連續或是反覆3個月(含)以上出現以下腸胃不適之症狀：

- 1) 排便次數改變，每天三次以上(腹瀉)或每週多於三次(便秘)
- 2) 不正常的排便型態，腹瀉(稀便、水便)與便秘(硬便)交替
- 3) 不正常的排便頻率，排便急迫感、感覺解不乾淨、須用力解便
- 4) 解便前出現腹絞痛或是腹部不適，於排便後可緩解
- 5) 當出現壓力、緊張或是情緒起伏較大時，會加重症狀
- 6) 排便時解出黏液狀糞便，或是糞便中帶有黏液

3. 哪些人易有腸躁症呢？

腸躁症依常見症狀，可分為四種類型，分別是：

- 1) 便秘型，伴隨者腹痛且每週排便次數小於三次(硬便或顆粒狀)
- 2) 腹瀉型，每日排便大於三次(稀便或水便)
- 3) 混合型，便秘與腹瀉交替
- 4) 腹痛型：腹部出現腹絞痛與脹氣，且多發生於白天

4. 哪些人易有腸躁症呢？

每個腸躁症的症狀可能都不太一樣，也不太規則，其中如下族群為常見：

- 1) 女性多於男性，約2：1，約男性的兩倍
- 2) 生活、課業、工作壓力緊繃者
- 3) 常見於青春期末至中年階段之族群

5. 如何預防腸躁症？日常飲食應該注意什麼？

腸躁症為現代生活壓力緊張下常出現的腸胃症狀，當自身或是家人出現疑似腸躁症之症狀時，建議尋求醫療協助；此外可於日常生活中，適時紓解壓力，同時可補充益生菌給於消化道優勢好菌，維持腸胃道健康，飲食上應避免飲用刺激性飲品(咖啡、酒精、可樂、濃茶等)及易產氣、油膩、高脂食物，此外應養成定時定量的用餐習慣及規律的運動。