

克隆氏症的症狀，與日常飲食照護建議

1. 什麼是克隆氏症？

克隆氏症的病因不明，目前可能與基因遺傳、環境及壓力、腸內菌種改變、腸黏膜免疫調節異常等因素影響。

克隆氏症為罕見的發炎性腸道疾病，從口腔至肛門都有可能出現發炎病徵，但主要發生處常見為小腸、大腸，又或者整個消化道都有可能發炎，而發炎部位是呈跳躍性的，發炎的部位也為較深層的腸壁，更有可能會發炎至腸道外的腹膜、淋巴結。

2. 克隆氏症的症狀？

克隆氏症主要影響較深層的腸道壁發炎，由於腸道不適之症狀剛開始易與其他像是腸躁症之症狀混淆，但因克隆氏症腹痛發生頻率較高，常見症狀為發燒、腹痛、腹瀉、血便，且合併肛門合併症，像是瘻管、肛裂、膿瘍等，且發生的腹痛症狀無法緩解，嚴重者甚至會影響生活及工作，若腸胃不適之症狀陸續出現超過三個月以上，建議應就醫診治。

3. 克隆氏症日常飲食建議：

- 1) 採均衡飲食，少量多餐，少量進食可減輕腸胃負擔，以利食物消化
- 2) 避免攝取加工食品(人工添加物)、刺激性(油膩)食物、易脹氣食物以及奶類製品
- 3) 食物烹調避免油炸、煎，盡可能將食物煮軟爛以及應將蔬菜、水果煮熟避免生食
- 4) 適量的補充水分，預防便秘發生

克隆氏症急性期或是腸道出現問題時的飲食攝取，應遵循醫師建議維持適當的營養攝取。