

腸急躁症

台南新樓醫院

唐修治 醫師

什麼是腸急躁症

- 1/10亞洲人，1/10接受治療
- 不是一種病，只是一種症狀
- 腸道功能不協調
- 女性約為男性的兩倍
- 青壯年居多
- 腹脹影響生活品質，尷尬，打亂腳步

有什麼症狀=大腸直腸癌

- 排便習慣改變：便秘或腹瀉
- 腹脹或容易排氣：蔬菜水果
- 左下腹脹痛或壓痛：迷走神經
- 糞便黏液多，不易排完：纖維
- 非腸道症狀：經痛、喉嚨有異物感、腰酸背痛（自律神經）

誘發因素

- 飲食因素
 - 辛辣、牛奶（乳糖）、高纖（脂肪）
- 精神因素
 - 壓力、焦慮、憂鬱但不是緊張（體罰）
- 荷爾蒙因素
 - 生理期、甲狀腺失調
- 旅遊
 - 飲食和生活步調

腸急躁症

症狀 \ 情況	抽筋不動時	蠕動太快時
排便習慣	便秘（羊便）	腹瀉（黏液）
腹脹感覺	持續性（壓痛）	間歇性（絞痛）
脹氣表現	腹脹（不餓）	排氣（尷尬）
腹痛位置	左下腹	肚臍周圍

需要醫師嗎？

- 先行檢查，確定病因
 - 體重下降、睡覺痛醒、便血、高危險群
- 衛教問題：飲食、生活習慣
- 藥物治療（過渡者）
 - 緩瀉劑或止瀉劑
 - 平滑肌鬆弛劑（視力下降，口乾舌燥）
 - 抗憂鬱焦慮劑
 - 荷爾蒙治療
 - 局部抹薄荷油或熱敷

自己可以調適嗎？

(生活壓力)

- 自律神經不能終身藥物治療
- 避免便秘，飲食治療 (食物內容，腸道功能)
 - 纖維、脂肪、水份
- 避免長久蹲坐

參加聯考，該怎麼辦？

- 充分的睡眠—六小時
- 適量的運動
- 均衡的飲食
- 及時補充水份
- 藥物—荷爾蒙
- 溫水坐浴或局部熱敷

該如何治療？

- 心理建設
- 飲食衛教
- 精神治療
- 藥物治療

為什麼壓力大，腸子會不聽話？

- 自律神經的控制：流汗，心跳加速
- 正逆向蠕動：不自覺
- 迷走神經，薦骨神經

Epidemiology

● USA

- Prevalence 3%
- Incidence 2%
- Call Dr. M:F=1:3

Rome II consensus

1. Constipation
2. Diarrhea
3. Alternating

Conventional Therapies

1. Loperamide and anti-diarrhea agents
 - Cholestyramine 10% response rate
 - Dioctahedral smectite(DS) absorbent clay
2. Smooth muscle relaxants
 - Cimetropium (antimuscarinic)
 - Pinaverium (quaternary ammonium with calcium antagonist)
 - Trimebutine (peripheral opiate antagonist)
 - Mebeverine (antimuscarinic cholinergic)
3. 5-HT₃ antagonist
 - Alosetron (adv. effect=ischemic colitis)