

Country Hospital Drug Bulletin

發行人：沈國樑 出版：台北宏恩綜合醫院藥劑科 網址：www.country.org.tw
總編輯：朱紀洪 地址：台北市仁愛路四段 61 號 電話：(02)2771-3161
主編：邵志輝 e 址：country_pharm@country.com.tw
副主編：邱聖友 編輯：邱聖友

大腸急躁症治療簡介

邱聖友藥師

前言：

腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，**IBS**），又稱過敏性腸道症候群，主要為大腸的蠕動或分泌異常引起的疾病的總稱。俗稱大腸急躁症、腸躁症、刺激性腸症候群、急躁性腸症候群、腸躁症候群等。

大腸腸道最內側的黏膜層與黏膜下層主管分泌與吸收，其外面的平滑肌肉層則藉由適當的收縮與放鬆而主管大腸蠕動功能，有豐富的自律神經分布至此處，藉由自律神經的訊息來調控所有平滑肌（不隨意肌）的收縮與放鬆的功能。因為長期累積的飲食、作息、生理心理因素、生活壓力等原因，造成自律神經功能失調，因而自律神經無法發揮其平常應發揮的功能，於是，最終造成大腸蠕動不正常而引起。

主管腸道的自律神經的異常，或是因為精神上的不安或是過度緊張等等的壓力所造成的。另外，本身容易焦慮、暴飲暴食或大量涉入酒精等等、不規則的作息、過勞或長時間受寒等等的狀態都容易導致。

近年來的研究認為跟血清素有所關聯。因壓力導致腸道分泌出血清素，影響蠕動，進而導致大腸急躁症的症狀產生。

症狀：

1. 腹部絞痛
2. 腹部脹氣、鼓脹
3. 腹瀉、便秘、或腹瀉與便秘交互出現

4 常與情緒反應有關，如工作忙碌時、重大考試前都會加重症狀

5. 雖長期受腸胃症狀困擾，通常體重並不會減輕，也不會有嚴重的併發症

大腸激躁症主要是慢性反覆性腹痛和排便習慣的改變。大腸激躁症的腹痛是週期性的絞痛，可能發生在腹部的任何位置，其中又以左下腹較常見，常見合併腹部脹氣，在排氣或排便後會明顯改善。排便習慣的改變分為以便秘為主、以腹瀉為主、或兩者交替出現三種。以便秘為主者，常有羊糞狀的硬便，排便後仍有解便不乾淨的感覺。以腹瀉為主者，一天大約三、四次軟便，呈鉛筆狀，有時夾雜黏液，且排便前有急迫感。基層醫療中，以混合型最常見，而大腸激躁症患者也經常在不同排便習慣間轉換，因此也有人認為它們是一種狀況的不同表現。其他非典型腸胃道症狀有噁心、嘔吐、腸氣過多、腸胃咕嚕聲、口臭等。較長被忽略的是其它的非腸胃道症狀，包含頭暈、頭痛、疲倦、虛弱、失眠、神經緊張、月經不順等。

藥物治療：

急躁性腸症的藥物治療，目前仍是採取針對症狀治療，臨床上，若病人伴有腹痛時，常用抗腹部痙攣劑(Antispasmodics)以及抗膽鹼製劑(anti-cholinergic)(抗膽鹼製劑能造成平滑肌鬆弛；能緩解腸胃緊張狀態)，eg. Buscopan, Trancolon 且可能合併鎮定劑使用，如 benzodiazepine 等。

若急躁性腸症是以腹瀉型呈現的病人，則傾向先以止瀉劑與抗膽鹼藥物為主，eg. Imodium。

相對的，若是以便秘型為主的病人，則較常使用：1. 高纖膨脹劑、2. 滲透性緩瀉劑、3. 促進腸道蠕動劑等進行治療。治療目標在於增加糞便中之水份及份量，減少排便之困難度。此類病患應避免使用減緩胃腸蠕動之藥物及瀉劑，因它們可能傷害大腸之神經功能。1. Magnesium Oxide 250mg (MgO) 氧化鎂®錠作為軟便功能。2. Normacol Plus® (FRANGULA, STERCULIA) 樂瑪可®顆粒劑，緩解便秘，可吸收水分增加大腸糞便體積。

如有憂鬱、焦慮及腹瀉的急躁性腸症候群病人，三環抗憂鬱劑能有效改善腹痛症狀。另外，選擇性血清胺回收抑制劑 (SSRISs) 可以促進腸道蠕動，對便秘型為主的病人較恰當。

截至目前，結合飲食、心理與藥物治療的三合一療法，才能提供比較令人滿意的結果。急躁性腸症候群患者平常就要注意哪些飲食會誘發或加重自己的症狀，尤

其是乳製品、脂肪及果糖、山梨醇（這兩種難消化的糖類富含於許多蔬菜水果或包裝食品中），要特別小心選擇。

另外研究發現，吞服包裹於腸溶性膠囊中的薄荷精油，更有助於緩解腸躁症的症狀，可大幅降低因腸躁症而來的肚子痛。

非藥物治療：

1. 益生菌（Probiotics）：乳酸菌和比菲德氏菌可減緩腸躁症的症狀。改變並修復腸道菌叢生態，維持正常的蠕動及代謝功能。
2. 改變飲食習慣：輕鬆進食、細嚼慢嚥。急躁性腸症候群患者平常就要注意哪些飲食會誘發或加重自己的症狀，尤其是乳製品、油脂食物、酒精、咖啡因的飲料及果糖、山梨醇（這兩種難消化的糖類富含於許多蔬菜水果或包裝食品中），要特別小心選擇。食物力求低脂、少糖、少鹽、適度的蛋白質、高纖維食物。
3. 生活減壓：壓力與腸子的蠕動有密切的關係。尤其每天在壓力鍋當中打滾的人們，更是有機會罹患大腸激躁症。每天工作八小時當中，找空檔舒緩身心。勤練肌肉鬆弛術、靜坐，平衡身心靈。
4. 天天運動：運動除了強身之外，更可以放鬆心情，消除鬱悶的情緒，強化腸胃的機能。正常的作息、充足的睡眠。
5. 改變個性：完美主義的人，容易給自己壓力，也常出現焦慮、憂鬱或身心症狀。所以改變對事物的看法與態度，降低標準，隨遇而安，腸胃自然沒承受太多的壓力。
6. 尋找適當的醫療：激躁性腸症並非一般拉肚子，幾天就可以康復的。必須有耐心的就醫，配合腸胃科與精神科藥物方能奏效。

參考資料：

1. Camilleri M. Treating irritable bowel syndrome: overview, perspective and future therapies. *British Journal of Pharmacology*. 2004; 141(8):1237-48.
2. Ford AC, Minerva *Gastroenterol Dietol*. 2009 Sep;55(3):273-87 PMID: 19829284 [PubMed - in process]
3. Lea R, Whorwell PJ. Quality of life in irritable bowel syndrome. *Pharmacoeconomics*. 2001;19(6):643-653.
4. Wilson S, Roberts L, Roalfe A, Bridge P, Singh S. Prevalence of irritable bowel

syndrome: a community survey. *Br J Gen Pract.* 2004;54(504):495-502.

5. Boyce PM, Talley NJ, Burke C, Koloski NA. Epidemiology of the functional gastrointestinal disorders diagnosed according to Rome II criteria: an Australian population-based study. *Intern Med J.* 2006;36(1):28-36