

淺談大腸激躁症

文/藥劑科 陳怡伶 藥師

大腸激躁症簡稱IBS (irritable bowel syndrome)、腸躁症。根據統計，西方國家約有15-22%的人患有大腸激躁症，台灣的發生率在10-20%之間，發病年齡從15歲到65歲都有，其中女性又多於男性(約兩倍)。近年來罹病的人數有逐漸增加的趨勢，若將大腸激躁症視為一種文明病，似乎也不為過。

大腸激躁症是屬於功能性異常的腸胃疾病，會反覆發作，但不會有體重減輕及其他併發症發生(例如：黑便、血便、感染等)；比較常見的症狀為腹痛、腹脹或排便習慣改變(如腹瀉、便秘或兩者交替出現)，症狀慢性且持續。目前還找不出確切病因，一般認為情緒和壓力是誘發和惡化的因素；因為屬於功能失常的良性疾病，以耐心和正確的方式面對，症狀還是能獲得改善。

羅馬準則III(Rome III criteria) 診斷大腸激躁症

每個月至少三天且連續三個月反覆性腹痛，伴隨以下兩種或以上症狀：



排便後症狀改善



排便次數改變



糞便軟硬改變

大腸激躁症診斷主要以症狀為主，目前主要根據2006年發表的羅馬準則III(Rome III criteria)，診斷標準如下：每個月至少三天且連續三個月反覆性腹痛，伴隨以下兩種或以上症狀(1)排便後症狀改善 (2)排便次數

改變 (3)糞便軟硬改變。當出現可能非感染性的腹瀉或不明原因的反覆性腸胃炎時，可能就要懷疑自己是否罹患上「流行的」大腸激躁症。

根據羅馬準則III，依排便型態的不同又可分成四種類型：便秘型、腹瀉型、混和型及其他型；在藥物治療上包括使用：糞便體積增加劑、瀉劑、止瀉劑、抗腸攣劑、抗憂鬱劑等。以下茲以院內現有藥物作介紹：

- (1)糞便體積增加劑：主要藥物為隨餐服用的樂瑪可(Normacol®)。服用此藥須注意要將顆粒置於舌上，不能咀嚼或壓碎，同時要配服足量的開水、果汁或牛奶(250ml以上)，服用後不要立即躺平，不然藥物可能會在食道或腸道造成阻塞。若額外多補充纖維質，也可以有增加糞便體積的效果，幫助排便，減緩水瀉。
- (2)瀉劑：主要用於便秘型腸躁症。常見如氧化鎂(Mgo®)、樂多糖漿(Lactul®)、和睡前服用的刺激性瀉劑樂可舒(Ducolax®)、清立飄(Sennapur®)。氧化鎂是一種比較特殊有多種效果的藥品，服用少量可作制酸劑(中和胃酸)，服用大量時反而變成軟便劑，一般須注意的，嚴重腎功能不良的患者禁止使用。樂多糖漿是一種滲透型緩瀉劑，可聚積大腸內水分及電解質進而增加腸道蠕動，改善慢性便秘症狀。

(3)止瀉劑：可以減緩食物在腸道中移動的速度，主要用於腹瀉型腸躁症。代表藥物如依莫瀉(Imolex®)、克瀉寧(KBT®)、舒腹達口服懸液用粉劑(Smecta®)等。需留意的是，吸附型止瀉劑與其他藥物同時服用時，需間隔1-2小時，以免影響其他藥物的效果；其中，舒腹達口服懸液粉劑是香草口味，甜甜的，小朋友也可以使用，一般建議在兩餐之間服用(約飯後2小時)，也是為了減少影響其他營養素或藥物的吸收，每包粉劑與50ml水混勻後再服用。依莫瀉主要作用為抑制乙醯膽鹼釋放和降低腸蠕動，但須確定為非感染型腸胃炎才可以使用，以避免加重腸胃炎。

(4)抗腸攣劑：主要用於緩解疼痛為主的腸躁症。如免腸躁(Delibs®)、腸必寧(Catilon®)、特良高朗(Trancolon®)和薪保賜康(Buwecon®)。此類藥物可能會有口乾、尿液滯留、便秘脹氣等副作用。須注意的是，青光眼、攝護腺肥大、幽門狹窄患者或腸胃阻塞性患者需小心使用。當疼痛發生時，泡溫水澡或是在腹部上放個溫水袋，也可能有減輕疼痛的效果。

(5)抗憂鬱劑：針對自律神經失調引起的腸躁症，患者可能伴隨比較容易有焦慮、情緒壓力，則醫師會考慮加入此類藥物，以緩解緊張引起的胃腸疼痛。一般常用藥物為三環類抗憂鬱劑，如靜安(Imipramine®)。

大腸激躁症治療方式	
藥物治療	 糞便體積增加劑
	 瀉劑
	 止瀉劑
	 抗腸攣劑
	 抗憂鬱劑
非藥物治療	 規律運動
	 改變飲食習慣
	 生活減壓

大腸激躁症不會立即影響到生命危險，治療目標主要在減輕症狀及提高生活品質。其他非藥物治療包括(1)規律運動：每週至少運動三次，每次至少30分鐘，如仰臥起坐，可增加腸胃的蠕動。(2)改變飲食習慣：避免過敏性或刺激性(太甜、太鹹、咖啡)、或容易產氣(如氣泡飲料、豆類、甘藍和包心菜)類食物，以減少腹瀉型大腸激躁症的症狀。便秘型的大腸激躁症，則可多吃高纖維質的食物(如青菜、牛蒡和木耳)和優酪乳，或適當的補充益生菌。(3)生活減壓，對腸躁症的患者來說，也是很重要的一點。

如果有可能是大腸癌引起的排便習慣改變，糞便可能出現潛血反應，同時體重有明顯減輕者，則建議視情況安排進一步檢查。雖然腸躁症不算一種重症，但症狀明顯者，可能會嚴重到影響生活品質、作息等，甚至無法長途旅行。及早獲得正確的診斷治療，就可以讓人及早脫離這惱人的病症。