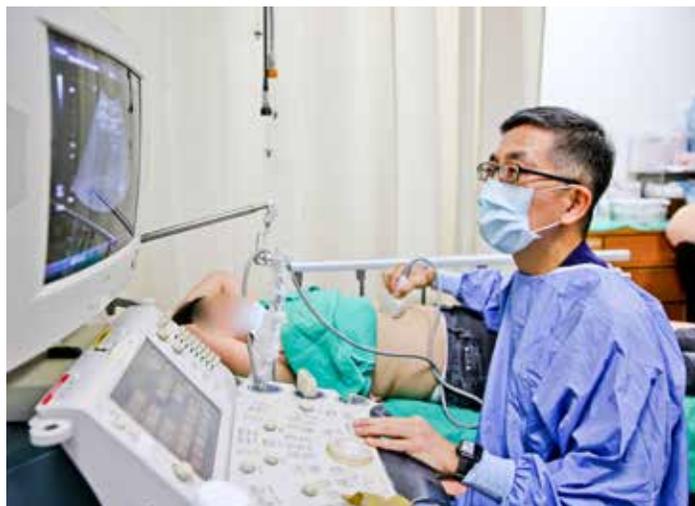


便秘又腹瀉的大腸激躁症 金字塔療法加中西合療

文／黃思齊

大腸激躁症又被稱為腸躁症（Irritable Bowel Syndrome, IBS），屬於一種功能性的腸胃疾病，患者常常會有突如其來忍不住的便意感，但是症狀不光是腹瀉，也有可能會是便秘，甚至是交替發生，讓很多患者都懷疑自己是不是罹患大腸癌。因為症狀複雜不容易診斷，只有不到一半的患者得到適切的醫療幫助，國際胃腸道疾病基金會（IFFGD）將每年四月定為大腸激躁症警示月（IBS Awareness Month），呼籲全球民眾共同關心。花蓮慈濟醫院肝膽腸胃內科主任陳健麟醫師表示，目前在國際間建議採取飲食合併藥物及心理治療的金字塔療法，而花蓮慈院也嘗試使用中草藥進行西醫中醫合併治療，研究中發現中西醫合療對於緩解腸躁症症狀的潛力。

根據統計，全世界大約有百分之十到十五的人患有腸躁症，常見症狀為腹痛、脹氣，通常在過去三個月，每一個星期至少發生一次，還會合併有腹瀉、便秘或者兩者交替出現的症狀。陳健麟主任表示，因為很多腸胃疾病都有類似的症狀，加上腸躁症是屬於腸胃功能性的疾病，所以，要診斷腸躁症需要經過排除法，藉由排除相關疾病後才能確立診斷。醫界對於造成腸躁症的原因還不



花蓮慈濟醫院肝膽腸胃內科主任陳健麟細心為病人進行腸胃道檢查。攝影／鍾懷誼

明確，但是目前研判可能與腸道菌群不正常，還有情緒、壓力有關，進而影響到腦腸神經軸的正常作用。

在確診腸躁症之前，患者會因為持續的腹痛、脹氣感覺到嚴重的不適，有些人還會因此失眠，影響到工作與日常生活作息，甚至出現精神、身心方面的問題。偏偏又因為各項醫學檢查結果都找不出腸胃道的問題，很多人因此不停更換醫師，可能重複接受胃鏡、腸鏡或電腦斷層的檢查，不只是造成醫療資源的浪費，對醫療失去信心，而且最重要的腹痛問題還是沒有得到解決。根據國際胃腸道疾病基金會估算，全世界每年因為腸躁症花費的醫療費用，

還有因腸躁症而缺勤的損失，加起來超過兩百一十億美元。

國際間目前被認同用來治療腸躁症的方式就是金字塔療法。陳健麟主任分享，金字塔療法的第一步就是飲食治療。採用低腹敏飲食（Low FODMAP Diet），減少飲食中可發酵性、寡糖、雙糖、單糖及多元醇等。避免食用容易產氣的食物，如：牛奶、洋蔥、大蒜等，並減少吃加工類製品。這第一步治療就如同金字塔的最底層，屬於第一線的基礎治療，臨床上大多數患者透過飲食調整都能有效控制。

第二步治療就是進一步的使用藥物，主要是幫助胃腸蠕動，還有的是針對改善便秘、止瀉；當腸躁症合併發生消化性問題，如消化不良、胃食道逆流時，醫師也會針對患者的狀況給予個人化的藥物治療。而金字塔最頂層的第三步就是心理治療，陳健麟主任表示，在臺灣使用到第三步治療屬於少數，一來需要使用到的患者不多，二來也因為部分民眾對於心理治療的認知有限。



陳健麟主任出版醫普書籍，教導民眾保健腸胃良方。攝影／陳炳宏

針對大腸激躁症，目前在醫療上還沒有完全治癒的說法，只能治療控制症狀減少發作，其中大多會使用抗痙攣或幫助腸胃道蠕動的藥物來進行症狀治療，雖然臺灣使用的藥物還是幾十年前的產品，但是美國近十年已經研發出十種新藥，期待能早日引進來造福大家。除了西藥之外，陳健麟主任也專門透過中醫草藥研究，尋找能控制腸躁症的適合方式。

陳健麟主任引述中醫理論，腸躁症與肝、脾、腎、大腸等臟腑功能失調有密切相關，其中肝的疏泄功能是脾胃能否正常升降的關鍵，如果這些臟腑功能失調，就會影響腸胃蠕動功能，進而發生腹痛、腹瀉或便秘的症狀。陳健麟主任利用花蓮慈院中西醫團隊研發的草藥濃縮液進行研究，提供給腸躁症患者使用，研究中觀察到草藥濃縮液對約八成的腸躁症患者，呈現出緩解下腹痛症狀的潛力；其中患者在服用草藥濃縮液後，腸道內對身體有益的短鏈脂肪酸——丁酸的含量呈上升趨勢。

臨床上發現腸躁症跟情緒、壓力有極大的關係，因此只能控制而無法治癒，好發年齡集中在三、四十歲，陳健麟主任表示，這個年齡層可能因為工作、生活等壓力，導致相關症狀頻繁發作。陳健麟主任特別呼籲，醫病關係對人的心理影響很大，雖然還沒有完全治癒腸躁症的辦法，但是可以透過與醫師互相信任、共同討論，藉由飲食、藥物與心理的治療，盡可能地減緩發作的頻率，與腸躁症和平共處。🌱