



從胃腸解決人生困境

腸躁症

四十多歲的陳先生，是個成功的生意人。每天忙於工作之外，還有不少應酬，經常熬夜作息不定，導致胃腸一直不舒服，常常覺得下腹脹氣、隨時想上廁所、排便情況更不正常，幾天拉肚子後，接下來又便秘，這種情況斷斷續續，時好時壞，令他十分困擾，連生意都做不下去了。

陳先生到門診時，說明自己的消化和排便狀況，已經困擾到他的日常生活和事業的發展，卻也說不出來到底是患了什麼疾病；經過我詳細問診和理學檢驗後，又安排做大腸鏡檢查，確定大腸一切正常，因此才能確定是腸躁症。





什麼是腸躁症？

腸躁症也稱為大腸激躁症，也有人稱為過敏性腸症候群和消化道功能障礙，是一種大腸道功能性的疾病。

從字面上來看就可以瞭解：腸躁症就是我們的大腸處於一種「激烈緊張急躁的情緒」中，因而過度蠕動或蠕動不夠，使得食物通過速度太快或太慢，造成腹瀉、便秘、肚子脹、肚子疼痛等症狀。

進一步檢查後，醫師可以確定病人腸道並沒有器官上的疾病，進一步瞭解病人的生活狀況後，會發現絕大多數病人可能處於極大的壓力中，例如：

- 一 工作壓力極大的上班族，
- 一 面臨學測的國三生，
- 一 大學聯考的學生，
- 一 家庭爭鬧不休的婆婆或媳婦，



面臨婚姻危機的先生或太太，
更年期的婦女等。

因此經常看見的腸躁症病人，一開始時可能是面臨人生重大的關卡，心理的壓力導致胃腸道蠕動功能異常，或是腸道神經敏感，造成長期的腹部絞痛、拉肚子或便秘問題，而影響到正常生活。

事實上，在大多數人的一生中，可能都曾經發生過腸道過敏的問題，除了壓力外，有些人甚至覺得自己吃了香蕉就會拉肚子，那麼有可能只要吃香蕉，他的腸道就會很「合作」的大力蠕動，結果當然和預期相同——拉肚子，只要拉得不嚴重，可能我們未必去就醫，直到心理因素愈來愈嚴重，拉肚子影響生活時，才有可能到醫院看醫師。





？ 我該怎麼辦？

做為一個消化系專門醫師，面臨腸躁症的病人時，第一件事是讓病人瞭解：

▼拉肚子不是身體器官出了問題，這樣病人至少不要擔心身體的問題，再來解決自己生活上的難題。

▼通常醫師很難替每個病人解決生活上的難題，例如故事中的陳先生，但是可以從壓力管理的角度，病人可以做許多的事情，來幫助自己度過難關。

▼運動是減輕壓力最好途徑，也是增加腸道抗壓性的唯一方法。我們因為生活難題，壓力逐漸的累積在身體內和腸道內，運動不能解決每個人面對的生活難題，但是可加速搬運累積在體內的廢物，讓自己感覺到能量，才有解決問題的能力。在我的經驗中，游泳是個很好的運動，其他全身性運動，包括走路，都是幫助自己的好方法。

▼避免那些本來就容易造成胃腸不適的食物。國外研究認為，食物與腸躁症





並沒有很大關係，但建議病人飲食均衡，避免高脂肪食物，東方人尤其容易發生乳糖不耐症，這些喝了牛奶就拉肚子的人，當然要減少乳類食品。

▼ 休閒活動和旅遊是減輕或暫時離開壓力的方法之一。

▼ 藥物治療必須針對每個病人特殊症狀來治療，通常包括治療拉肚子、便秘和腹痛的藥物，並不能解決腸躁症問題，只是針對症狀來改善。

▼ 只要人生中存在壓力，腸躁症就會存在。病人還是要針對自己的問題，面對人生難題，找出解決之道，如果無法解決難題，只能和腸躁症共同生活下去了。





♥ 再一次叮嚀

▼ 腸躁症的病患臨床上有些個性特質，例如個性比較焦慮、做事比較急躁，可以做為醫師診斷的依據之一。但是值得注意的是，腸躁症的臨床症狀，與其他腸道疾病類似，尤其是腸癌的症狀，沒有太大區別，因此一定要小心的診斷與判斷。

▼ 原則上病人若有以下六大警訊，包括發作年齡大於五十歲、症狀持續和加劇、夜間症狀更加明顯、體重減輕、持續血便和腸癌家族病史時，就要考慮腸癌的可能性。

▼ 腸躁症的病患，得到腸癌的機率並不會較高。重要的是，腸躁症病人的症狀與腸癌類似，因此很容易延誤早期診斷的時機。





永不消失的隱疾，讓你坐立難安

痔瘡

趙先生是名律師，只要案子一來，就要熬夜寫訴狀，忙得昏天黑地。

最近半年以來，他發現上廁所大便完畢，擦拭的衛生紙會有血跡，但情況時好時壞，只要生活正常、飲食清淡一點，多吃點蔬菜水果，一切又會沒事。趙先生猜到自己應該是痔瘡，但沒有特別擔心。

最近趙先生接了一個相當複雜的高科技智慧財產權案子，熬夜幾天，大便出血的情況日益嚴重，甚至馬桶裡都可看見血滴，雖然使用老方法——多吃水果蔬菜，也沒有改善。他開始緊張了：會不會是癌症？因此決定到診所來求診。





在門診時，我替他做了經肛門鏡和直腸鏡檢查，發現有內痔腫脹出血的情況，因此決定採用結紮療法，使用機器鎗將橡皮筋套在痔瘡根部，使其自然脫落。治療後的第一天，趙先生肛門有點腫脹感覺、有便意，但仍可正常處理他的案子；第三天出血已經減少；到了第五天就已完全止血，也已經可以全心投入工作。

回診時，趙先生很高興他的痔瘡治療過程順利，又不必動手術。其實治療痔瘡有許多方法，醫師必須依據痔瘡情況和症狀，選擇最適當的方法治療。最重要的是，日後生活上一定要好好照顧自己的腸胃和肛門，否則痔瘡還是會復發的。





什麼是痔瘡？

痔瘡是肛門疾病中最常見的疾病，由於現代人生活壓力大、飲食不正常或排便不順，導致痔瘡罹患率升高，也成為消化系門診時最常見的疾病之一。

每個人肛門附近的結締組織內，都有動脈、靜脈和微血管的血管叢，稱為痔狀血管叢，每個人至少有三處血管叢。由於壓力等因素，血管會逐漸膨大；加上附近的支持組織逐漸退化，因此血管叢隨著排使用力而向外突出，即產生痔瘡症狀。

痔可以分成內痔、外痔。分別的標準是以距離肛門口部位約一點五公分的一條鋸齒狀線，在此線以上為內痔，以下就是外痔，如有兩者同時腫大存在，就是混合型痔瘡。

一般情況下，內痔沒有神經分佈，因此比較不會感覺痛，主要症狀是以脫垂出血為主；外痔部位佈滿神經組織，除了出血外，還會發生腫痛等問題。





痔瘡的症狀，包括脫肛、出血、疼痛、劇癢，以及因為疼痛等因素，便後無法擦拭乾淨的問題。如果未能治療，這些令人無法舒服過日子的因素，會持續下去，嚴重時因長期慢性出血造成貧血，或肛門部位的血管因持續腫脹，而造成組織壞死，變成嚴重的問題。

醫師根據痔瘡嚴重性分成四期：第一期痔瘡侷限在肛門內，主要症狀是出血為主；第二期是排便後會脫出，但仍可自行縮回；第三期則靠外力，用手將痔瘡推回肛門內；第四期則是無技可施，痔瘡脫出肛門外，無法推回去的狀況。

？我該怎麼辦？

除了討論治療方法之外，我認為最重要的事情是告訴病人：

- ▼ 不要去找秘方。
- ▼ 不要看見電線桿上的「痔瘡免開刀」的廣告，就去使用民間療法治療痔





瘡。

我在診所內看見許多痔瘡病人，明明可以早期改善狀況和治療，但因為病人不願意到診所或醫院去，直接去使用草藥之類的方法，造成嚴重的後果。

一般情況下，治療痔瘡可分成非手術和手術兩種治療方法：

談非手術療法

- ▼ 每次便後用溫水沖洗肛門，避免用力擦拭而刺激肛門。
- ▼ 溫水坐浴促進血液循環，如有時間，便後即能坐浴五分鐘，效果更好。
- ▼ 多吃蔬菜水果等高纖維食物，可以避免便秘，降低造成痔瘡的機會。
- ▼ 喝水。每天至少四到六杯開水，同樣是防止便秘的效果。
- ▼ 避免刺激性食物，如麻辣鍋、酒等食物，儘量少吃為宜。
- ▼ 生活正常。經常熬夜、應酬的生活，是痔瘡惡化的催化劑，儘量維持飲食營養均衡，每週至少運動三次以上，痔瘡發病的機會就會降低。

