

治療腸躁症，必須身心兼治

治療腸躁症，要從生活習慣、飲食、壓力管理各方面著手。

腸躁症怎麼治療？如果大型醫院分科細，又該找哪一科的醫師看診？

曾任新北市聯合醫院主任的楊仕山醫師表示，臨床上，約有四分之三的腸躁症患者沒有接受任何治療，如果求助於醫師，則不論腸躁症成因如何，通常會針對不舒服的症狀進行治療。而求診的科別，則建議找腸胃科或是消化內科就診。

衛生署豐原醫院院長李懋華也說，雖然腸躁症的起因多與壓力有關，但並不建議患者尋找身心科或精神科進行治療，開藥時也不會開立身心科的藥物，而會建議患者壓力切勿過大，多放鬆身體，並開立自律神經安定劑，及減少腸子蠕動的藥物。

不過楊仕山醫師表示，雖然有少部分的人需要依靠藥物來輔助改善，但是，藥物並非對每個人都是有效的，有些人就算吃藥也沒什麼改善。他說，如果病患常為便秘所苦，他通常會給一些軟便劑，並建議病患多喝水、多運動，特別是早晨起床時，先空腹喝一杯接近室溫（25°C左右）的冷開水，刺激腸胃蠕動，再到廁所去蹲一蹲，通常效果不錯。

台北醫學大學保健營養學系副教授蘭淑貞提醒，每天最理想的水分攝取量，是體重每公斤要喝30~35cc，也就是說，一個50公斤的人，其一天所需的水分應是1500~1750cc，大約8杯左右。但



參與僧伽健診的楊仕山醫師

是充血性心臟病以及腎臟不好的患者，則必須在醫師或營養師指導下，注意水分的攝取，以免喝進去的水排不出來。

喝什麼樣的水最好？蘭淑貞說，坊間有人道聽塗說：「只

有白開水才算是水」，但站在營養學的觀點，不管是開水、礦泉水、瓶裝或罐裝飲料、湯…等等，只要是液體都算是「水分」，換句話說，水分只要乾淨就





好，如果平常攝取的蔬果量太少，可以多喝果菜汁，無體重問題者可以喝純果汁，若擔心體重，可以改喝茶或咖啡，但量不能太多，以免咖啡因造成腸胃的負擔。

至於有些人，經常放屁腹脹卻上不出廁所，楊仕山醫師會幫助病患排氣；如果常拉肚子，則會建議患者平常飲食吃慢一點。「要改善腸躁症狀，首先飲食速度要放慢，盡量細嚼慢嚥，切勿囫圇吞棗。」楊仕山醫師發現，吃飯速度快的人比較容易罹患腸躁症。因為吃得快除了消化不良外，刺激腸胃的速度也會跟著加快，使腸胃敏感度提高，當然就會更快、更常跑廁所了。

除了飲食速度放慢之外，睡眠也要充足，並且多做運動。李懋華醫師表示，生活規律精神壓力就會減低，腸道自然



也會放鬆許多。「現代人之所以會有較高比例的腸躁症，也是因為經常熬夜、睡眠不足，或是睡眠品質不好，較易引起自律神經失調。」

此外，李懋華醫師建議，無論是激烈、有氧的游泳，或是靜態塑身的瑜伽，只要多運動，腸躁的症狀就會有所改善。再者，泡熱水澡也是讓神經放鬆以及紓解壓力的好方法。

營養學博士蘭淑貞則表示，對腸道有利的運動，建議可採快走、慢跑或原地跑的方式，並把握體適能的概念：一周至少三次、每次運動30分鐘以上、運動後心跳達133下等三項指標，做為運動量的標準。

應改變生活習慣

現代人因為工作忙碌、作息紊亂，常常工作至半夜或整夜玩電腦遊戲，隔天一早起來匆匆忙忙，不但沒喝一口水，連早餐也來不及吃，好一點的急忙到便利商店買個三明治、御飯糰，兩三口就解決一餐。到了公司一坐下就是好幾個小時，很少站起來走動或去上個廁所，就算中間曾有便意，但因眼前的忙碌又

讓便意消失……

楊仕山醫師說，這種生活模式如果日復一日，可說是最糟糕的。

「屬於這一類工作模式的人，腸胃通常都比較容易出問題。」楊仕山醫師建議，這類人不妨多吃益生菌，不過，目前健保並不給付這部分，而且其能否刺激腸道蠕動也因人而異，好在多吃益生菌對腸道絕對沒有壞處，所以醫師還是站在鼓勵的立場。

蘭淑貞則表示，腸躁症跟飲食內容無太大的關係，但與個人的性格以及飲食的原則有關。像是便秘患者，最好不要太常吃一些不易消化的食物，以免造成腸胃負擔。

楊仕山醫師也指出，現代人在日常生活所吃進的飲食，約有八成都屬於加工食品，但加工食品對腸道不利，所以建議民衆還是盡量多吃天然的食物，少吃加工、精製過的食物。

必須注意的是，番薯、洋蔥、山藥、白蘿蔔、花椰菜等纖維較多的食物，向來被認為具有促進腸胃蠕動，幫助排泄體內廢棄物等對身體有益的功效，但對腸躁症或其他腸胃不好的患者來說，卻反而容易造成腹瀉、拉肚子的情況。



衛生署豐原醫院李懋華院長，參與僧醫會健診

另外，高濃度的食品或飲品也要盡量避免，像濃縮果汁就最好少碰。蔗糖含量高的食物也容易讓腸道變敏感，而口香糖中所含的山梨醇雖然沒有熱量，但也容易導致腸躁症。

李懋華醫師也指出，腸躁症患者應減少抽菸、喝酒的量。而除了這些刺激性的物質之外，茶、咖啡等含咖啡因的飲料也會使腸躁症的情況更嚴重。楊仕山醫師說，當正在拉肚子時，一旦這些含咖啡因的飲品下肚，就會刺激自律神經興奮，使得症狀更加嚴重，所以腸胃功能較弱的人，最好減少食用刺激性食品。

而蘋果富含果膠，果膠是可溶性纖維，被認為是有效的腸道調解劑，加上膳食纖維有益腸道健康。但是，吃蘋果時最好洗乾淨連皮一起吃，對腸胃的幫助較大。

此外，蘭淑貞也說，除了蘋果要連皮吃外，橘子也要連同表面的白絲絡一起吃；葡萄則是洗淨，連皮、連籽一起吃。雖然這樣吃會不太爽口，但這才是真正健康的吃法。