

30 | 一緊張就肚子痛、想跑廁所，是腸躁症嗎？

很有可能。腸躁症是腸道神經太敏感、腸道和大腦之間的溝通失調所造成的，檢查通常找不到傷口或腫瘤。它不會縮短壽命，症狀雖然時好時壞，但多數人透過飲食與作息調整，就能明顯改善。重點是先排除其他疾病，再找出自己的誘發因素。

腸躁症有哪些症狀

- **反覆肚子痛或不舒服**（不一定要痛，悶脹不適也算），平均每個月至少 3 天，而且和排便有關：上完廁所後變輕鬆，或不舒服時排便次數、大便形狀跟著改變。
- **常一起出現**：脹氣、肚子咕嚕叫、排完還覺得沒解乾淨、大便帶黏液（但不會有血）。
- **常見誘因**：吃完飯後、壓力大、睡不好、月經前後，症狀會變明顯；通常持續好幾個月、時好時壞。

依照「不舒服那幾天」的大便樣子，可以分成三型，飲食與治療方向也不同：

類型	大便樣子	常見特點
便秘型	偏硬、一顆一顆，次數少	要很用力、解不乾淨，肚子脹
腹瀉型	糊狀或水便，次數多	吃完飯就想上廁所、常急著跑廁所
混合型	有時硬、有時稀	便秘和腹瀉交替出現

類型可能隨時間改變，回診時請告訴醫師最近的大便狀況。

這些情況比較不像腸躁症

- **半夜被痛醒，或被便意叫醒**：腸躁症很少在睡眠中發作，要找其他原因。
- **一整天持續疼痛**，和吃東西、排便都沒有關係。
- **只在月經期間痛**：比較可能是經痛或婦科問題；女性下腹痛、可能懷孕時，請先告訴醫師。
- **其他容易被當成腸躁症的原因**：乳糖不耐（喝牛奶後半小時到兩小時就脹、拉）、膽囊切除後的腹瀉、甲狀腺亢進、代糖、部分降血糖藥與減重針、腸道發炎性疾病。

醫師會依情況安排抽血與糞便檢查，必要時可安排大腸鏡檢查。

飲食分三步走

1. **基本原則**：三餐定時定量、細嚼慢嚥；少喝咖啡、酒、汽水，少吃油炸；每天喝足夠的水（約 1.5 到 2 公升）。
2. **選對纖維**：需要補充纖維時，選擇不容易發酵的洋車前子，從每天 3 到 4 公克開始慢慢增加，並配足量的水；麥麩等粗纖維常讓脹痛更明顯。
3. **低 FODMAP 飲食（又稱「低腹敏飲食」）**：前兩步仍不夠時，可以在醫師指導下嘗試，研究中約一半以上的腸躁症患者症狀明顯改善。

台灣最常見的地雷：手搖飲（高果糖）、牛奶、豆漿、地瓜、無糖口香糖。建議寫兩週飲食日記，把不舒服的那一餐圈起來，回診時帶來。

低 FODMAP（腹敏）飲食怎麼做

FODMAP 是一群腸道不容易吸收、會被腸內細菌發酵產氣的醣類，常見於小麥、洋蔥大蒜、豆類、牛奶、部分水果和無糖甜味劑。腸躁症的人腸子比較敏感，吃了容易脹、痛、拉。做法分成三個階段：

1. **減少期（2 到 6 週）**：依下表，把「先避開」的食物換成「可以改吃」的食物。
2. **測試期**：一次只測一類，例如先測牛奶，連續 3 天從少量加到平常份量，並記錄症狀；休息 2 到 3 天，再測下一類。
3. **個人化**：只長期避開真正會讓自己不舒服的食物，其他都慢慢吃回來。

類別	先避開	可以改吃
主食	小麥、大麥、裸麥製品 ：麵包、麵條、饅頭、水餃皮、餅乾	米類 ：白飯、糙米、米粉、粿仔條 其他 ：冬粉、馬鈴薯 燕麥、地瓜各半碗以內
蔬菜	蔥蒜類 ：洋蔥、大蒜、蔥白、韭菜 菇類與白花椰菜 其他 ：蘆筍、甜豆	葉菜類 ：小白菜、菠菜、空心菜 瓜果類 ：小黃瓜、櫛瓜、茄子、番茄 其他 ：紅蘿蔔、豆芽菜、蔥綠
水果	果糖高的水果 ：蘋果、水梨、芒果、西瓜 核果類 ：桃子、李子、櫻桃 其他 ：荔枝、果乾、果汁	柑橘類 ：柳丁、橘子 莓果類 ：草莓、藍莓 其他 ：奇異果、鳳梨、木瓜、葡萄（每次一個拳頭大）

類別	先避開	可以改吃
豆類與蛋白質	豆類： 黃豆、紅豆、綠豆、鷹嘴豆、豆漿 加工肉品： 含洋蔥大蒜調味的香腸、火腿	新鮮蛋白質： 蛋、肉類、魚、海鮮 硬的豆製品： 板豆腐、豆干
乳品	含乳糖乳品： 牛奶、優格、冰淇淋、煉乳	無乳糖牛奶、硬起司
甜味與飲料	果糖類： 蜂蜜、果糖糖漿、手搖飲 糖醇類： 無糖口香糖、無糖糖果 其他： 汽水	少量砂糖、白開水、綠茶、無咖啡因的南非國寶茶

外食時，可以請店家不加蔥蒜與洋蔥，改用蔥綠、薑、九層塔、辣椒提味。

- 這是「找出地雷」的短期方法，不是一輩子的飲食；嚴格限制太久，容易營養不均、腸道好菌變少，最好有醫師或營養師協助。
- 減少期滿 6 週仍沒有改善，代表可能不是食物造成的，請恢復一般飲食並回診。
- 體重過輕、食慾很差，或對飲食已經很有壓力的人，請先和醫師討論。

作息、壓力與治療

- 每週運動至少 3 次、每次 30 分鐘中等強度；每天睡足 7 小時。
- 腹式呼吸：吸氣 4 秒讓肚子鼓起、吐氣 6 秒，每次 5 分鐘，緊張或腹痛時也可以做。
- 壓力大時症狀常變明顯。認知行為治療、腸道導向催眠治療的效果和藥物相當，特別適合不想吃藥或藥物副作用大的人；現在也有手機應用程式形式的認知行為治療，可以向醫師諮詢。
- 症狀明顯時，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。
- 症狀頑固時，醫師可能開立低劑量「神經調節藥」，劑量遠低於治療情緒問題的劑量，目的是降低腸道神經的敏感度，通常需要 4 到 6 週才看得到最大效果。

民眾常見問題

腸躁症會變成大腸癌嗎？ 腸躁症本身不會變成大腸癌。但腸躁症的病人也跟一般人一樣可能得到大腸癌，所以還是要留意身體的變化，並且定期檢查。此外，腸躁症雖然影響生活品質，但透過飲食與生活習慣調整，加上藥物輔助，大部分人都會得到改善。

檢查都正常，是不是醫師沒查清楚？ 不是。腸躁症是腸道神經敏感度太高，本來就不會在檢查中看到傷口。了解這一點、找出自己的誘因，比反覆換藥或重做檢查更有幫助。

益生菌有幫助嗎？ 部分菌種對部分人有幫助，但效果因人而異。若想嘗試，選一種吃 4 週，沒有改善就停用。益生菌搭配飲食調整，效果可能會更好。

立即就醫：劇烈腹痛、肚子脹硬、嘔吐、完全無法排氣排便，或大量血便，請立刻前往急診。

回診時機

症狀影響工作、睡眠或生活，隨時都可以回診調整。出現以下情況，請盡快回診，醫師可能會安排大腸鏡：

- 45 歲以上才第一次出現症狀，或排便習慣改變超過 6 週、大便越來越細
- 血便、黑便，或糞便潛血檢查陽性
- 常常一直有便意，坐上馬桶卻解不出來或解不乾淨（醫學上稱為「裡急後重」）
- 貧血、體重不明原因減輕、持續發燒、肚子摸到硬塊
- 半夜被肚子痛醒，或被便意叫醒
- 慢性腹瀉超過 4 週
- 家人有大腸癌、大腸息肉症、克隆氏症或潰瘍性結腸炎（第一次大腸鏡的年紀要提早，請和醫師討論）
- 治療後沒有改善，或症狀越來越嚴重

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808