



Like 33

收藏文章

22/04/2021 作者:健康大師

腸易激患者救星！FODMAP飲食法點進行？邊啲食物需要避？醫生：早餐先別走奶茶、餐蛋麵！

#腸易激綜合症 #IBS #FODMAP #肚痛 #腹瀉 #脹氣 #腸敏感 #玻璃肚 #都市病 #肚絞痛 #便秘 #牛奶 #小麥 #洋蔥 #蒜
#餐蛋麵 #奶茶

腹痛、去廁所，是正常不過的生理反應；但若一遇壓力、緊張就往廁所跑，對生活造成困擾，就不得不求醫正視問題！俗稱「腸敏感」、「玻璃肚」的腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome, IBS）是常見的都市病，香港有5至10%人士為此病患者，發作起來時感到絞肚痛、便秘、腹瀉……急起來甚至可能一刻也不能忍，需馬上解決！腸胃肝科專科醫生王智滔指IBS可對病人造成重大身心困擾，甚至影響社交；近年就有研究發現部分IBS患者可透過改善飲食，減輕病情；即係有得減少機會或避免？到底哪些食物是IBS患者地雷？

IBS反映大腸功能失調，可能是大腸痛楚神經有問題，導致訊號出錯，突然肚痛、腹脹、產生便意；又或大腸活動能力不正常，活動得過快或過慢，都會導致肚瀉或便秘。IBS主要分為4類，包括腹瀉型（IBS-D）、便秘型（IBS-C）、以及混合型（IBS Mixed），即同時有腹瀉及便秘，以上患者每星期多過四分之一時間出現上述徵狀；而同時有腹瀉及便秘，但每周出現頻率少於四分之一，則屬IBS Unclassified。

絞肚痛、肚瀉等病徵就是IBS？

絞肚痛、腸胃不適、腹瀉等是大部分腸胃疾病的病徵，如發炎性腸胃病、潰瘍性大腸炎等腸道疾病都有類似徵狀，如何分辨這些徵狀是否與IBS有關？王醫生指如果患者肚瀉、腹痛外，還伴隨以下徵狀：深夜起床排便、排便有血、睡覺時因腹痛而痛醒、無故消瘦、貧血等，很大機會與IBS無關，這或是更嚴重的腸胃疾病，需馬上求醫再作進一步檢查。王醫生提醒，一般市民未必能自行分辨IBS與其他腸胃疾病，即使是醫生單靠臨床病徵亦難以判斷，需進行相關檢查排除其他疾病才能作出診斷，建議市民有懷疑應先求醫。



(iStock)

王醫生指當面對考試、趕deadline時，大腦在緊張情緒下會分泌不同荷爾蒙，因而刺激到大腸，令人易有腹痛、產生便意等；然這不是IBS患者獨有現象，但IBS患者的大腸比常人特別敏感，這種刺激亦因而來得更急、更劇烈；雖然IBS不會致命，卻對患者帶來極大困擾。試想像一吃完飯就需上洗手間、擔心找不到洗手間而失禁，甚至不知甚麼時候IBS會突然來襲，種種不安令患者備受壓力；有些患者每次外出前都要先了解洗手間位置，又不敢與朋友外出用膳，嚴重影響社交、工作；有些患者甚因肚瀉嚴重，認為吃甚麼都會肚瀉，因而大減進食意欲。

下頁：哪些食物易誘發IBS？

《經濟通》所刊的署名及/或不署名文章，相關內容屬作者個人意見，並不代表《經濟通》立場，《經濟通》所扮演的角色是提供一個自由言論平台。

[更多健康大晒文章](#)

上一篇：[【專家拆解】科學委員會建議孕婦接種新冠疫苗！「陀穩」胎兒才接種？打復必泰定科興？](#)

下一篇：[【殺入社區】變種病毒傳染率高出6成！會否增加死亡重症機會？疫苗保護力夠唔夠？專家解答！](#)