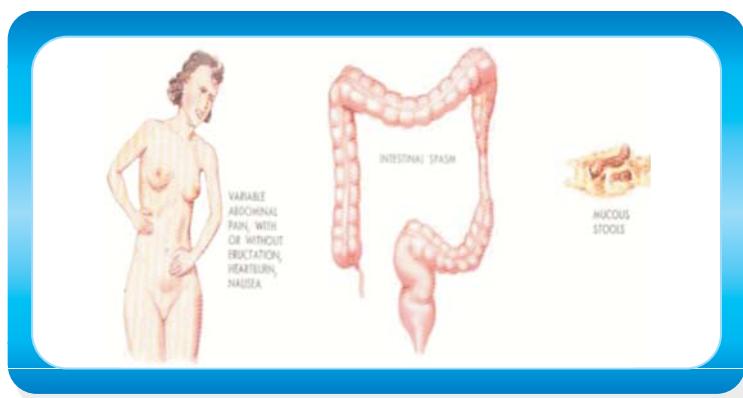


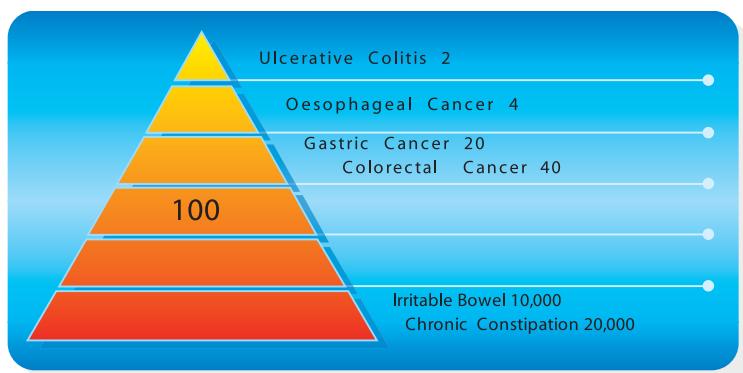
消化及肠道功能性疾病的 -有问有答

肠道功能性的疾病的症状有很多，最普遍的有腹痛、胀风、消化不良、打嗝、胃肠胀气、便秘、腹泻、无法顺利排便以及粪便硬度改变等。



Irritable Bowel Syndrome

在新加坡，估计有接近一百万人有这些症状。医生和病人常担忧这些症状可能是因为感染、胆结石、溃疡或肿瘤造成的。但是，数字显示，每年因肠易激综合症、慢性便秘以及功能性消化不良的求诊人数要比那些因消化系统生癌的病人多500倍。



Incidence of Chronic GI Diseases (per 10,000 per year)

Singapore Cancer Registry 2004
Gwee KA, Am J Gastro 2004

尽管这些不是严重的疾病，但是这些疾病却往往影响人们的生活质量。这不应如此，因为只要这些病人能得到妥善的照料，大多数症状都会消失。为了达到这个目标，提供准确和良好的科学信息是十分重要的。

为此，一群医生、医护专业人士以及病人在2004年成立了一个“肠易激综合症支援小组”，以帮助病人更好地了解和对待自己的疾病。为了达到这个目的，支援小组主办了各种活动，如主办与健康有关的讲座，组织小组讲习班，出版健康简报以及开设一个互动网站，为会员提供准确和科学的健康信息。这些年来，我们收到了许多公众的询问，希望我们提供协助，以明了和处理这些问题。可以理解的是，人们都担心这些疾病的症状是因癌症而引起的。不幸的是，人们因为恐惧癌症而往往使问题恶化。有幸的是，我们获得了新加坡维他精的支持，编辑了这个“有问有答”小册子，里头提供了许多人们想知道的有关问题的答案，希望这些资料多少能帮助人们解开他们的疑惑。

通过这些活动，我们的会员有机会与这些健康专家会面和交谈。许多成员也有机会互相认识，分享经验。任何人都可以参加成为会员。我恳切希望和鼓励那些有肠道问题的人，或者那些有兴趣学习改善自己的健康和饮食的人参与，成为我们的一员。

祝大家身体健康



魏国安副教授
肠易激综合症支援小组主席
肠胃科
顾问医生 鹰阁医院

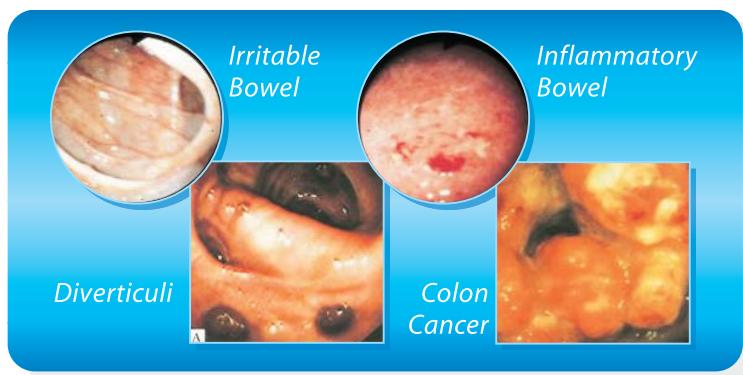
肠易激综合症支援小组感谢陈桂月博士义务为我们作中文翻译

我如何确定自己患上了肠易激综合症？

要证实是否患上肠易激综合症，并不能简单地通过验血或检验粪便、X光照射、超声波或内窥镜照射而得知。可以说，要诊断是否患上肠易激综合症，医生必须小心聆听病人的历史。首先，症状的起因肯定跟肠有关系。这当中包括肠道或排便出现障碍，也包括粪便排放多寡产生的变化，或持续性的腹痛或不舒服，以及腹痛是否因为排便而舒缓等。

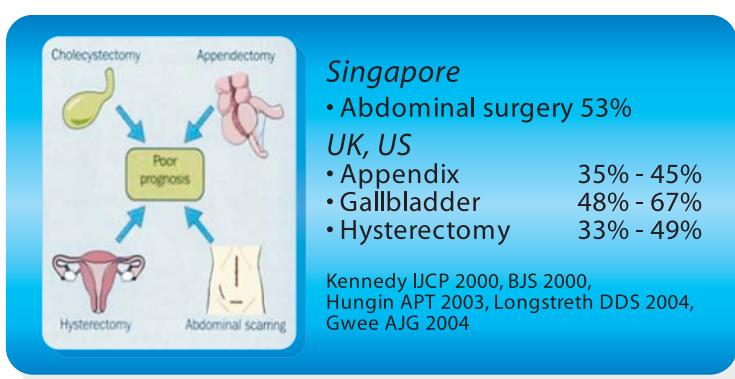


但是，这些也只能告诉我们有些东西刺激了我们的肠道，造成这些刺激和干扰的原因可能是肠容易受刺激，也可能是感染，或更糟的是因为癌症。虽然肠道内窥和钡剂灌肠并不是用来诊断肠易激综合症的方法，不过却能排除我们对其它可能存在肠内疾病的怀疑。我们还必须记住的另一个重点是，一个人患上肠易激综合症，并不等于他不会患上其他的疾病如溃疡和癌症。



要求所有的肠易激综合症患者都去检验是不实际的（在新加坡估计有50万人患有此疾病），许多这样的病患也不愿意接受检查。因此，医生会尽量帮助病人把各种因素考虑在内，以决定是否要作进一步检查。重要的考虑因素是，那些症状是否长期存在，或者只是刚刚出现，它们是否时有时无或者越来越明显。

同样重要的是，我们也必须知道这些症状是否有不详的症状，如体重减轻和粪便带血，或是否有其他功能性的症状，如头痛、疲劳和呼吸短促。当然，如果所有的病人都愿意作有关的检验，医生的工作将会更容易。我要提醒您的是，重要的还是去作相关的测试。例如，如果我们怀疑自己肠道容易受刺激，而接受超声波扫描来检测是否患上胆结石，这不仅没有必要，而且也往往会使你产生不必要的焦虑。以手术切除胆囊可能使肠易激综合症变得更糟。有证据表明，许多肠易激综合症患者，经过小心合理的测试之后，往往可以使这些症状获得很大的改善。



肠易激综合症能否有效治疗？

有明显证据表明，肠易激综合症在很大的程度上可以获得解决。要做到这一点，医生或病人双方都得首先对诊断有信心。因为医生得作详细问诊，甚至提出尖锐的问题，有时还得通过一系列特定的测试，以便对病人的问题有更多的了解。单单知道病人有肠易激综合症是不够的。同样重要的是，我们还必须界定和确定造成不同类型的功能性障碍疾病的各种原因。下一步要做的是，帮助病人充分了解自己的情况，病人还得特别注意自己的生活方式和心理因素。有些病人也可以通过药物治疗得以改善病情，但这些药物都必须仔细挑选。最后要特别注意的是，应避免不必要的手术。

英国的研究报告指出，有高达85%的病人在6个星期到6个月内，接受2到3个简单的药物治疗后，他们的症状都消失了。美国的研究则强调，医生应该花时间聆听，以及与病人沟通。与此相反，美国的一项研究则显示，大多数有肠易激综合症的妇女在接受了腹腔内窥或子宫切除手术后，她们的症状并没有获得改善。来自欧洲的研究报告也说，病人通过切除胆囊手术希望肠易激综合症的症状能改善却往往是失望的。

• Reassurance, explanation, antispasmodic, bulking
6 weeks > 58% much improved

• Other Laxatives, antidepressant
6 months > 85% much improved
5 years > 68% much improved

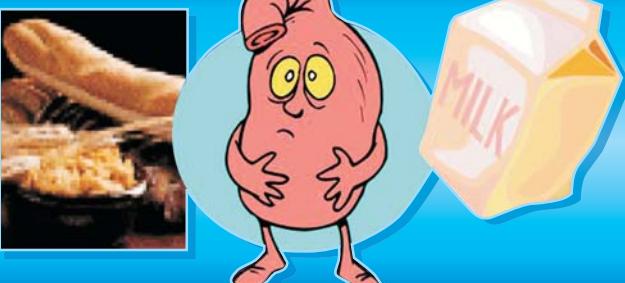
Harvey RF, Lancet 1987

*Outcome of
Treatment for IBS,
a 5-year
prospective study*

肠易激综合症和乳糖不耐症有何不同？

乳糖不耐症一般是指乳糖吸收不良症，意思是人们无法或只能少量吸收牛奶中的自然糖，也就是乳糖。大多数亚洲人，特别是东方民族较难吸收乳糖，那是因为他们的肠道里的乳糖酵素比较少。然而，研究表明，即使有人在饮用了相当于四杯牛奶的乳糖后，也只有三分之一缺乏乳糖酵素的人会出现腹胀、腹痛、腹泻和胀气等症状。因此，身体可能还要有其他状况，才会出现乳糖不耐症。这些症状包括因为食物过快通过小肠，小肠对气体过敏，以及肠道里细菌的不平衡。这些症状在患有乳糖不耐症及肠易激综合症的病人身上交替出现。

Food Intolerance



打嗝是否是肠易激综合症的一部分呢？我应该如何应付？

打嗝指的是有气从胃里释放出来。功能性消化不良是造成打嗝的最常见原因。这种情况就像肠易激综合症一样，是一种收缩和感觉功能的障碍，只不过这种障碍发生在胃里，而不是在肠里。造成经常打嗝的其它原因还包括胃溃疡、胃酸倒流或胃食管返流疾病等，极少原因是胃癌。要避免打嗝的最好建议是避免进食会产生气体的食物，如牛奶和奶制品、人造糖和甜味添加剂。吃东西时要慢慢咀嚼，以减少吞咽空气。如果它仍然困扰你，就应该请教医生，以帮助你确定打嗝的原因。治疗的方法包括使用药物，以帮助改善胃排空食物的过程，同时减少胃酸，以减少腹腔神经的敏感度。

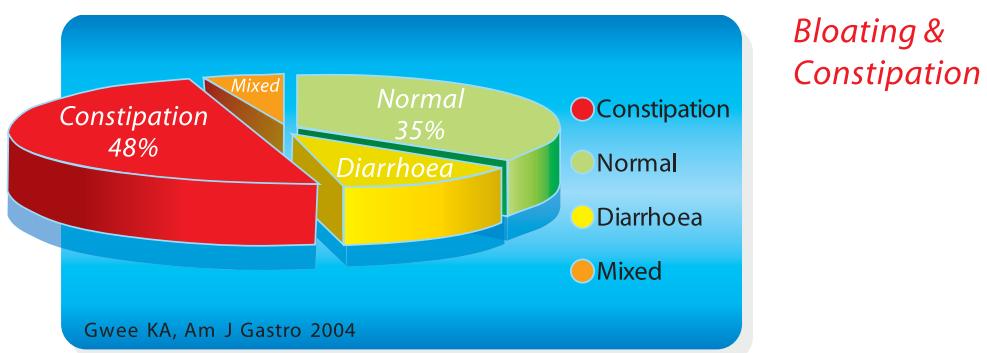
胃炎会引起肠易激综合症吗？

胃炎指的是胃发炎。胃炎的原因包括胃受到幽门螺杆菌感染、服食止痛药包括阿司匹林、酗酒和吸烟，但也有许多人患上胃炎是没有任何原因的。严格地说胃炎的诊断只能通过抽取胃内膜样品（活检），并送到实验室进行分析。不幸的是，胃炎经常被视为各种不同程度的腹部疼痛。许多胃痛病人实际上并没有胃炎，而那些真正患上胃炎的人却没有任何疼痛或不适。很多时候医生只用“胃炎”作为解释，因为只要对病人说这是胃部发炎的症状就简单多了，而试图解释肠易激综合症则复杂很多。

有肠易激综合症的人出现胃痛是普遍的现象吗？

对不同的人来说，胃痛有不同的定义。对许多医生来说，“胃痛”常用来形容任何上腹的疼痛，或与任何餐食有关的疼痛。“胃痛”也用来形容由胃酸引起的疼痛。的确，胃酸对于胃溃疡、十二指肠溃疡和胃酸倒流起着重要的作用。然而，经验告诉我们，许多人的胃痛并不是因为胃酸过多。因为当一个人服用了减少或中和胃酸的药物之后，他的胃痛并没有改善，这一点令我们怀疑他是否真是“胃痛”。许多患者和医生往往把肠易激综合症与“胃痛”混淆了。

例如，由不同的医生介绍来看“胃痛”的病人当中，有大约20–50%实际上是患上了肠易激综合症或与功能性消化不良有关联的疾病。这些人是患上了肠易激综合症或功能性消化不良这两种病症，这与小肠和腹腔蠕动紊乱和敏感有关，而不是由于胃酸的刺激。大约有50%的肠易激综合症病人所指向的疼痛部位就是“胃痛”的部位。肠易激综合症患者的疼痛往往在进食之后变得更糟。许多有肠易激综合症的人也有腹胀的经验。关键是要密切注意你的排便情况——排便是否使你的疼痛改善？当你腹痛的那一天，你的排便频率或粪便量和形态是否有所改变？尽管那些变化可能是十分轻微的，但你还是得留意。



使用草药和排毒减肥茶来改善排便安全吗？

许多草药排毒减肥茶，甚至中药茶都含有泻药成分，这个成分称为番泻叶（Senna）。这些泻药所含的塞纳是一种称为新纳克（Senakot）的草本植物。我相信在这些茶里渗入泻药的其中一部分原因是，它能帮助病人更顺利排便以减少腹胀的感觉。此外，许多鼓吹健康时尚的人也鼓励人们清肠以排除体内的毒素。不过，主流医学界并不支持以这种方式排毒的概念，除非用在极少数特殊病人的身上，如肝硬化或肝功能衰竭。

虽然食用番泻叶基本来说是安全的，但常常腹泻就不见得妥当了。频繁的清洗肠道可能会导致脱水和消耗体内的电解质，这对肾脏和心脏都是有害的。另一种较常见的副作用是，番泻叶型泻药会使肠道内膜的颜色转换成棕色，而不是健康肠道所展现的粉红色。虽然这种转变成棕色的肠道内膜，或医学上称为结肠黑色素沉着病，可能对身体没有什么害处，但它肯定是不正常的。



*Melanosis
Coli*

安全和持续有效的治疗应该是帮助慢性便秘或经常腹胀的患者，建立正常的排便习惯。

结肠息肉有什么症状吗？

以出现症状来预测大肠癌和结肠息肉是非常不可靠的。如果你是50岁或以上，不管你有没有发现什么症状，我们都建议你去做一个结肠癌检验。这是因为年龄是结肠癌的一个危险因素。一个有结肠癌家族病史的人更应该提早检查，他可以从40岁开始，或比其家族成员被诊断出有结肠癌的年龄提早10年。结肠息肉，特别是腺瘤型息肉，可以是结肠癌的前身。幸运的是，如果息肉被发现时还很小（如小于1厘米），它们很少癌变，并随时可以在结肠内窥镜检查时切除。如果息肉已被发现和切除，下一次大肠内窥检查的间隔时间就决定于结肠息肉的大小和数量，以及这些息肉和细胞类型。一般而言，检查间隔的时间可以从6个月至3年。

子宫或卵巢产生的粘连因子、囊胞及子宫内膜异位症是否会出现肠易激综合症症状？

我们必须非常小心，不要因为腹痛和腹胀，就说是子宫和卵巢出现粘连因子（adhesions）和其它问题。一项来自英国的研究表明，超过半数的妇女因腹痛症状去看妇科医生，实际上却患上肠易激综合症。在这些妇女当中，只有16%被诊断出患上肠易激综合症。这个研究报告也多次指出，许多患上肠易激综合症的妇女进行的却是妇科手术。根据计算，每1000个患上肠易激综合症的妇女，他们接受子宫切除手术的机会比没有患上肠易激综合症的妇女多了57个。一个来自美国的研究显示，那些患上肠易激综合症的妇女经过腹腔镜手术或子宫切除手术后，他们的症状还是继续困扰着他们。另一项也是来自美国的研究发现，许多出现粘连因子、卵巢囊胞及子宫内膜异位症的妇女并没有任何腹部或骨盆疼痛。

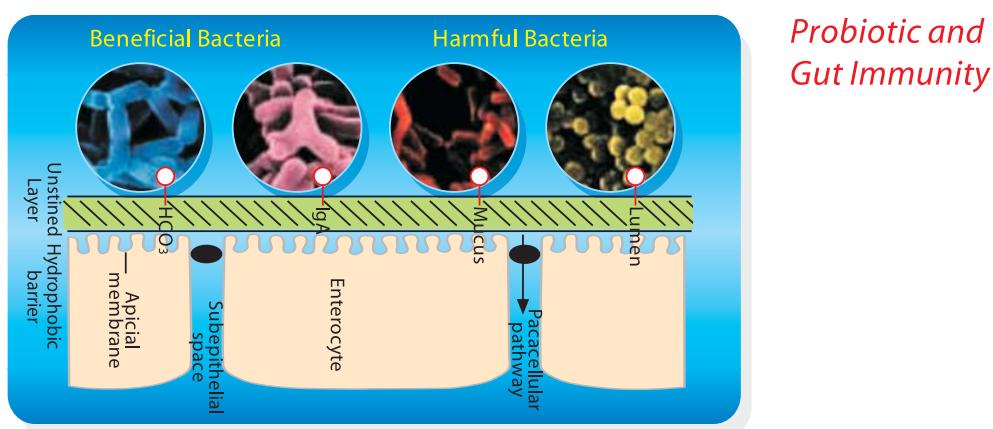
事实上，一个人因为吃了某些食物之后疼痛加剧，她的疼痛可能来自消化系统，而不是子宫或卵巢。如果你老是感觉无法完全排清粪便，那就意味着你是肠道失调。许多妇女的肠功能在每个月的某个时间会随之改变，因此，即使疼痛和腹胀在月经来潮前后变得更糟糕，这些症状仍然可以视为肠易激综合症。一些妇女在动了子宫手术后而造成便秘。因此，在你决定动手术之前，你应该与医生讨论，你的疼痛症状是否是由肠易激综合症引起的。

因食物中毒或使用抗生素是否会展成肠易激综合症？

一系列的食物中毒或患上胃肠炎现在被公认为是造成肠易激综合症的主要原因。有些肠易激综合症病患能通过现代化的实验室测试，证明他们的肠道，甚至是血液循环系统轻度发炎。接触到有害细菌可能会引发轻度炎症，进而使肠道更敏感。经常使用抗生素也似乎增加患上肠易激综合症的危险。胃肠炎或使用抗生素会使肠道内的菌群产生变化。一些研究报告显示，那些肠易激综合症患者的肠道内菌群组成有所改变，有一些显示益菌的减少，如乳酸杆菌和双歧杆菌。

益生菌可以帮助改善肠道问题吗？

有些乳酸杆菌和双歧杆菌对肠道健康可能重要，因为它们支持免疫系统以及供应能源给肠内膜细胞。这些良好的细菌称为益生菌（probiotics），它来自希腊和拉丁文，意思是“维系生命”。虽然这些仍是初步的研究结果，但一些研究表明，益生菌可帮助减少肠易激综合症患者的一些症状如腹胀和胀气，降低肠道炎症，并防止因旅行和与抗生素相关的腹泻。



益生菌源和益生菌有什么不同？

另一种可能有用的办法是提供重要的营养素，也就是益生菌源（prebiotics），以有选择性地支持益生菌在肠道里增长。这些益生菌源是由短链碳水化合物，如菊粉和低聚果糖（寡糖）组成的，能抗拒人体的消化酵素而不被破坏地到达肠道。这样，它们就能够与益生菌接触。这些益生菌源也称为结肠的食物，因为益生菌能把它们分解为短链脂肪酸（SCFA），这是结肠细胞的重要食物能源。短链脂肪酸能刺激肠道的蠕动，对正常排便起着重要的作用。研究报告显示，使用益生菌源能使长期便秘病人的情况获得改善。

联系：

肠易激综合症支援小组秘书处

IBS Support Group

c/o 6A Gleneagles Hospital Annex Block 05-37,
Singapore 258500

Website: www.ibs-support.com.sg

Email : ibssupport@gmail.com