

肚痛因為有壓力？

腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱IBS）是本港其中一種最常見的心身症，約31 萬人受影響（即本港成年人口約5.4%）。患者會反覆出現肚痛、肚瀉便秘交替發生、大便帶有黏液、排便時總有排不乾淨的感覺等。一般情況，病徵會持續3個月或以上時間，所以對患者造成相當困擾。

若出現上述徵狀，首先需要及早進行身體檢查，如驗血及大便化驗，以排除患有其他嚴重腸道疾病的可能。若是大便有血、貧血或是血蛋白質偏低、發炎指數過高等，這就很可能是消化道的生理病變，必須及早找腸胃科醫生求醫，以免耽誤病情。相反，如果化驗報告完全正常，加上病徵往往在壓力發生時惡化，那就很可能是腸易激綜合症了。此外，有些人患腸胃炎後會引發腸易激綜合症（Post-infectious IBS）。這些複雜性都增加了診症的困難，因此大部份病人都是看了不同的專科醫生後，才到精神科醫生求診。

壓力引至腸胃痛

其實，任何年紀人士也有機會患上腸易激綜合症，年輕、女性患者所佔的比例較多，部分患者就讀中學時已經受此症困擾。過去有調查指出，25%到腸胃科求診的患者，均與患上腸易激綜合症有關；而腸易激綜合症的患者有超過 15%同時患有不同的情緒病。而生活環境及工作壓力均會令病情反覆出現，例如遇上工作需要加班、應付考試、睡眠欠佳，與家人及朋友的關係轉壞等，都有可能成為發病的誘因，如果壓力減少，病情也有可能好轉。

抗抑鬱藥效果更好

由於腸易激綜合症是由壓力引至，一般傳統腸胃藥物，例如減慢腸道蠕動藥，對治療此症的效果強差人意。反而精神科藥物如抗抑鬱或抗焦慮藥物，卻可幫助患者減輕徵狀。除此之外，教導患者正確處理壓力的方法，積極樂觀面對人生，方能根治此症。



香港精神科醫學院鄭志樂醫生

Email: drelchang@gmail.com

原文刊載於星島日報