

出席重要場合，卻肚痛肚瀉

肚痛、肚瀉是很常見的病徵，但若果這些問題經常發生，相信會對當事人做成很大困擾，特是在某些重要場合上，這些病徵更可能引起尷尬。另一方面，你可曾反過來想，其實是這些場合的壓力引至這些病徵？

肚痛並非食錯嘢

人的生理和心理是互相影響的，在壓力下，大腦會分泌不同的化學物質，透過神經系統和內分泌系統傳送到全身的器官，出現一連串的生理反應去對抗壓力。如果壓力太大或持續的話，大腦分泌如血清素等會出現失調，形成情緒困擾，免疫系統會受到影響，多個器官也會出現各種生理症狀，這類病徵便稱為「心身症狀」。肚痛和肚瀉是常見的「心身症狀」，也是「腸易激綜合症」患者最怕遇到但卻常出現的問題。腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱 IBS）是一種常見的心身症，本港約 31 萬人（即 5.4%的成年人）受影響。患者會反覆出現肚痛、肚瀉便秘交替發生、大便有黏液、排便時總覺排不清等，病徵會持續至少三個月，所以對患者造成相當的困擾。任何年紀的人士也有機會患上此症，尤其以年輕女性機會較高，部分患者在中學時期已發病。各種生活壓力也可是發病誘因，例如工作壓力、應付考試、感情煩惱等，再加上不健康的飲食習慣，會對腸道造成刺激，引致腸道不正常的蠕動和分泌。

情緒藥醫腸胃病？

由於腸易激綜合症是由壓力所引致，一般傳統腸胃藥物（如減慢腸道蠕動藥等）的效果未如理想。研究証實抗抑鬱或抗焦慮藥物能舒緩焦慮情緒，從而幫助減輕腸胃症狀。然而最有效的方法還是教導患者正確處理壓力，方能根治此症。



Email: drclchang@gmail.com

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

原文刊載於太陽報 2014.1.12