

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 腸躁症候群日常照護須知



### 一、什麼是腸躁症候群

腸躁症候群(Irritable Bowel Syndrome, IBS，又稱為大腸激躁症)，是消化系統常見的疾病，常伴隨緊張、壓力、焦慮或精神不安等症狀出現。

腸激燥症候群患者常抱怨長期水樣腹瀉，尤其在清晨或早餐後，腹部絞痛，接著腹瀉。有些人會抱怨大便解不乾淨，3~4天解便一次，自覺下腹脹，排氣多。甚至腹瀉、便秘交替發作。有些病人還有失眠、焦慮、憂鬱、乏力等症狀產生。

### 二、腸激燥症候群的常見症狀

1. 腹痛：間斷性下腹部疼痛，常在乙狀結腸部位，排便或排氣後腹痛可緩解。
2. 便秘：較常發生，排便困難，大便乾硬或呈羊屎狀，排便後仍有便意，腹脹，排氣較多。
3. 腹瀉：典型病人可數年或數月內間斷出現水樣腹瀉，常在清晨或早餐後腹瀉加重；有些糞便中帶有大量粘液，有些病人無腹瀉，但排便為『鉛筆樣』糊狀大便。
4. 其它症狀：腸激燥症候群常出現胃灼熱、明顯腹脹、心悸、乏力等症狀，以及失眠、焦慮、憂鬱等精神症狀。

### 三、日常注意事項

1. 腸激燥症候群與心理因素有關，消除病人的恐懼心理，消除緊張，減低壓力，可使病情緩解。
2. 適度運動，增加休閒時間。
3. 生活規律，三餐定時定量，少量多餐，勿暴飲暴食，保持心情愉快。
4. 飲食方面，少食用刺激性食物。控制油類，禁食咖啡、茶、酒、碳酸飲料……等，以減少胃腸道分泌激素。



高雄榮民總醫院 關心您  
臺南分院 K•V•G•H 護理部製作 M029  
Tainan Branch