

腹瀉病因大解析

每個人或多或少都有拉肚子的經驗，腹瀉可能是小毛病，不需吃藥，禁食幾餐後就可自然痊癒；然而腹瀉也可能是其他疾病的徵兆之一，光吃成藥控制，或是拖著不就醫，不僅無助於病情，還可能延誤治療！

諮詢／陳建全（臺大醫院內科部既健康管理中心主治醫師）
撰稿／吳佩芬

30歲的怡君最近剛升部門主管，工作負擔大增，每天一大早起床就緊張地想拉肚子，有時甚至一天要拉2至3次。一開始她懷疑自己是吃壞肚子，但買了成藥吃了幾天，症狀稍有改善，沒吃藥後又開始拉了。不得已她只好抽空上醫院檢查，醫師告訴她，她的腹瀉可能是大腸激躁症引起，光吃止瀉藥是沒用的。

大便秘結的硬度減少、含水量增加，就算是腹瀉，一般還伴隨著排便次數增加，例如平常正常的情况下是一天解便1到2次，腹瀉時一天可多達5、6

次，甚至10幾次。另外排便量也會增加，一般人一天的糞便量為200公克，嚴重腹瀉的病人一天的排便量有可能會增加到一公升以上。

若依腹瀉時間的長短，則有急性、慢性的區別。腹瀉的時間在2至3周內為急性腹瀉，超過3周則為慢性腹瀉。

急性腹瀉多為不潔飲食引起

一般人只要突然拉肚子，往往聯想到是不是跟吃了不潔的食物有關，這確實是急性腹瀉的常見原因。如夏天經常傳出吃冰後拉肚子，或是學童營養

午餐中毒等事件，多與食物遭病菌污染有關。這些病菌包括細菌、病毒、寄生蟲、原蟲等。這些細菌病毒會釋放出腸毒素，這是一種只對腸細胞作用的毒素，人體吃進腸毒素後，除了有腹瀉症狀外，還可能合併發燒、嘔吐等症狀，有的毒性較強的病菌，還可能會侵犯到腸黏膜，引發腸發炎、血便等。

例如國內一家知名的吃到飽餐廳，今年7月中旬傳出有消費者集體食物中毒事件，元兇指向韓國進口的生蠔，而衛生署也在抽驗的生蠔中檢驗出4件含有仙人掌桿菌，3件含



有諾羅病毒及星狀病毒。諾羅病毒正是海鮮類食物引起食物中毒的常見原因之一。此外，每年夏天地方衛生局均會積極抽驗市售冰品，檢驗項目包括生菌數、大腸桿菌群及大腸桿菌數，也是為了替民眾健康把關。

另外，有時感冒也會合併出

現腸胃炎症狀，這種情形腹瀉的症狀不是很嚴重，多數病患會隨著感冒症狀結束而停止腹瀉，病人只要1到2餐或一晚不吃，第2天起床就會好轉。

慢性腹瀉可能是其他疾病的徵兆

如果腹瀉情形超過2至3週，就

稱為慢性腹瀉，原因可就不是食物中毒了。

慢性腹瀉可能原因有：

- 1.大腸癌。主要症狀之一是排便習慣的改變，包括便秘或腹瀉。通常病患在發生長期便秘之前，會有一段時間先出現腹瀉症狀。
- 2.大腸炎症。可分為潰瘍性大

腸炎及克隆氏症，病患常會因腸道黏膜發炎，造成腸道吸收不良症候群，產生腹瀉情形。

克隆氏症是一種免疫性疾病，除腹瀉、排出血便外，常會合併有腹痛症狀、貧血等，發病年齡多集中在20到30歲，目前醫界對於克隆氏症的發病原因還不是很清楚。

潰瘍性大腸炎好發於35歲以下成人及50歲以上中老年人，發病原因不明，也是一種免疫性疾病，除腹瀉、血便等腸道症狀外，還合併有皮膚、眼睛、關節、肝膽等病變，少數病患有可能會因為腸道黏膜長期發炎而演變成大腸癌。

3.其他疾病引起的腹瀉，如糖尿病患因為末梢神經血管病變，常導致腸道蠕動異常；甲狀腺機能亢進病患則會出現腸蠕動加快的現象，這兩種情形都會引起腹瀉症狀。常見的還有大腸激躁症，這種患者因為壓力導

腹瀉常見合併症狀與病因

常見合併症狀	病因
發燒、嘔吐、血便	食物中毒、細菌或寄生蟲等感染
感冒症狀（咳嗽、流鼻水等）	感冒病毒等感染
血便、體重下降、貧血、大便習慣改變	大腸癌
腹瀉便秘經常交替發生、情緒壓力	大腸激躁症
腹痛、貧血、血便、皮膚或關節等器官病變	潰瘍性大腸炎或克隆氏症
血糖過高	糖尿病合併末梢神經血管病變
心悸、體重減輕、食慾增加	甲狀腺機能亢進
服用痛風藥物或抗生素等	藥物副作用

致腸道功能失衡，腹瀉便秘經常交替發生，而且經常是一大早起床後吃了東西就會腹瀉。另外，部分藥物的副作用也會造成腹瀉，如某些治療痛風的藥物、抗生素等，當然瀉藥也會造成腹瀉。

腹瀉若合併有不尋常的症狀如發燒、血便、腹痛等，要趕緊就醫檢查，及早找出病因。如果是大腸癌，除腹瀉、便秘外，還可能有體重下降、貧血，用手觸摸下腹部，會感

覺有腫塊，病人的臉色也會較差。有上述症狀應進行大腸鏡的檢查，以釐清是否罹患大腸癌。若是大腸激躁症，應從減少生活上的壓力著手，保持心情愉快，止瀉藥只是手段，不能治本。

臨床上醫療人員會依據腹瀉的病理生理學，決定疾病治療的方針。可分為滲透型（osmotic）、分泌型（secretory）、滲出型（exudative）、蠕動異常（motility disorder）。

腹瀉嚴重應先禁食

注意補充水份

對於腹瀉的處置，最重要是禁食，讓腸胃道多休息。成人可以忍受1、2天不吃東西，只要補充水分及電解質、糖份，應該不成問題。至於老人、小孩對於腹瀉的忍受度較低，如果出現發燒、明顯的脫水症狀，可能需住院治療，注射點滴以補充營養及避免脫水。

自行服用成藥 恐誤判病情

至於藥局販售的健胃整腸藥，民間使用的情況很普遍，也有過去的歷史背景。這些成藥對於部分原因造成的腹瀉有一定的療效，但民眾自行購買成藥服用，最怕的就是誤判病情，拖延就醫，反使病情更加惡化。

其實腹瀉的治療不難，難的是診斷。對於腹瀉病人，醫師會從詢問病史、理學檢查、抽血、糞便檢查等來診斷病因，並視病況給予緩解劑、止瀉劑、抗生素、白陶土（Kaolin）、抗膽鹼藥物等，依據不同情形有不同的治療方

針，所以嚴重的腹瀉還是要儘快就醫找出病因，不建議自行購買成藥。

Q & A

Q 為了避免脫水，可以補充運動飲料？

A 腹瀉時要多補充水分，以免脫水，但市售運動飲料講究口感，電解質的濃度會高一點，在生病的狀態下，最好能以一比一的白開水進行稀釋。

Q 為了緩解腹瀉，應該吃稀飯和白吐司？

A 腹瀉的首要處置原則為禁食，等到腹瀉停止，才可以開始進食，進食的原則是由少而多、從簡而繁。稀飯、白吐司易於吸收，都是最佳的選擇。病人可以先從一小碗稀飯或一片白吐司開始，吃完後幾小時，沒有腹痛不適，但仍有飢餓感，就可以考慮再吃點稀飯或白吐司。



Q 腹瀉最怕脫水，脫水時會有什麼症狀？

A 疲倦、頭暈想昏倒、皮膚乾燥、口乾舌燥、心悸、心跳加快等。

Q 腹瀉要吃抗生素殺菌嗎？

A 不一定，腹瀉原因很多，如果是病菌感染造成的腹瀉，有可能需要服用抗生素，但必須由醫師確診後開立處方服用。