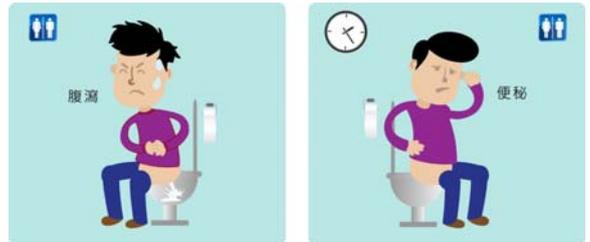


腸胃道菌群與大腸激躁症的健康關係

一直腹脹、腹痛，反覆拉肚子、便秘？！小心你可能得到大腸激躁症(簡稱腸躁症)。這是一種腸胃功能性障礙，確切成因不明，一般認為與壓力、腸道菌叢異常、免疫系統失調、飲食習慣不佳等有關，導致胃腸蠕動異常、腸道敏感性增高等。台灣腸躁症發生率不低，約在22.1%。

腸躁症的治療除了藥物、採取適當方法排解壓力，改變飲食內容也是非常重要的一環。醫學研究發現，飲食不均衡、各種情緒壓力，都會對免疫系統及腸道運作造成影響，進而引起腸道環境的不穩定，導致腸道菌群生態的紊亂，慢慢變成慢性腸道功能障礙的病症。



國際醫學期刊《Nutrients》一項研究報告指出，腸躁症發生與西方飲食(Western Diet)有密切關係，吃越多高油脂、高精緻糖分食物，越容易發^①。相反的，許多醫學臨床觀察也發現，飲食中增加蔬菜水果的食用比例，膳食纖維攝取較^②，腸躁症發^③率較低，因為膳食纖維能有效增加腸菌多樣性，提升好菌比例，促進腸胃道功能的正常運作，將有助遠離腸躁症的發生。

建議可以多選擇富含水溶性纖維、維生素C、維生素E、酵素、多酚類的水果，例如柑橘類、番茄、木瓜、奇異果等，有助於建立腸道好菌相。多酚類可抑制腸道內病原體滋長並促進益生菌生長，更可能進^④步與維生素C交互作用，協同抑制病原體，如金黃色葡萄球菌等。水果內的水溶性膳食纖維，有助於腸道黏膜形成，阻隔有害物質，並幫助排便；維生素C、E，具有抗氧化、抗發炎之能力，能強化消化道免疫力；水果酵素則有助於蛋白質消化等。

對於罹患大腸激躁症多年或症狀嚴重的患者，現在有一個更快速有效的治療方法：「微菌叢植入治療(FMT)」，藉由腸道植入優質腸道菌群，重建患者腸道菌叢正常生態，幫助腸道黏膜的修復健康。詳細治療方案，請諮詢專業醫師提供協助。



最近的「微菌治療」藉由純化微生物菌液的植入，幫助改善腸道菌群生態，相關方案，請諮詢院內醫療專人員，諮詢電話：07-3121101 分機 7966

