



騎單車已然成為全民運動

## 遠離 大腸憩室症

由於飲食習慣的改變及社會人口結構的老化，我們可以預期大腸憩室症及其併發症的發生率將會愈來愈高。

### 大腸憩室症及發生

大腸憩室症好發於已開發國家，歐美地區人士的發生率遠高於亞非地區。近年來台灣地區民眾飲食習慣西化現象相當明顯，因此憩室症的發生率有增加趨勢。主要理由是飲食精緻度的提高，食物裡的纖維質減少之故。又，其發生率與年齡有關，會隨年齡增加而遞增。60歲以上的高齡者，其大腸憩室症發生的可能增加至20%以上。

大腸壁向外膨出形成一個小袋子即稱為憩室(diverticulum)。憩室若有一個以上，稱為多發憩室(diverticulosis)。憩室發炎稱為憩室炎(diverticulitis)，這些統稱為憩室症(diverticular disease)。造成憩室的原因，先天、後天都有，多數是後天造成。

年齡、腸蠕動異常、腸壓力異常及食物中纖維不足等，都有可能使發生率提高。從病理生理學分析，憩室之所以形成，其機制主要在攝取的食物纖維質不夠，導致糞便易乾燥，腸道之蠕動不易，糞便推動產生困難，因而腸道壓力升高，腸壁較弱處便逐漸向外突出，久而久之即明顯膨出而成為囊狀憩室。

東方人大腸憩室右側偏多，醫界認為它是先天性因素，不過隨著年齡之增長，左側憩室會增多，早在數十年前台灣地區就有此發現。日本(1984)、新加坡(1992)及香港(1992)也經研究證實都有同一現象。左側憩室會隨著年齡增加而增多，此與生活壓力、低纖飲食、缺少運動及便秘等有關。

### 憩室症診斷與治療

大多數之大腸憩室症無明顯的症狀，當發生憩室炎、憩室出血，甚至穿孔、膿瘍及瘻管等合併症時才會有症狀。憩室症的合併症有以下幾項：1. 憩室炎：它多發生在左側大腸，左下腹會疼痛不適，伴發噁心、嘔吐、便秘及腹瀉。2. 憩室出血：左側為多，有血便現象。3. 腹膜炎併發憩室膿瘍：腹痛、壓痛、發燒、畏冷、腹部有腫瘤可以摸到。一旦有憩室出血或發炎的症狀出現，尤其是老年患者，一定要儘早就醫，以免延誤病情。

臨床診斷以大腸X光或大腸鏡可以看出一個或多個向外膨出之小袋子。由大腸鏡可見憩室開口部發炎腫脹及排膿。由腹部電腦斷層術可看出大腸之憩室及憩室膿瘍。大腸壁加厚並出現軟組織之影像。

單純型的憩室炎一般只需內科療法，使用抗生素並維持腸道暢通。若明顯穿孔，併發憩室膿瘍，則需要手術切除並作引流。形成瘻管時需要手術。微小穿孔之案例先以抗生素治療，若反應不佳（約



觀賞游魚可以紓壓



水果養顏美容助消化



蛋糕點心淺嚐即可



茭白筍好吃沒負擔



珍珠丸子好吃又營養

有1成)再施行手術。

若為憩室炎併發出血,可經內視鏡檢查發現出血點,並噴灑腎上腺素止血。大出血案例就需以血管攝影術檢查,確定後可經導管治療立即止血。憩室炎多次發作者一般不會特別增加嚴重之合併症,故不需作預防性之切除。

腹腔鏡手術的時間較長(約增加半小時),但可縮短住院日6至7天,且合併症也較少,是其中比較好的方法。

Hinchey(1978)曾提出以憩室炎之深度做為急性期是否要動手術治療的依據。通常第一期為大腸壁及周圍組織、腸繫膜的發炎腫大或少量膿瘍,在電腦斷層上可看到大腸腸壁增厚,周遭組織也有發炎反應。第二期是形成明顯的膿瘍,電腦斷層上可看到膿瘍腫塊,臨床上有明顯局部腹膜炎的徵兆,壓痛及反彈痛。

Hinchey認為這2期的治療,原則上只要腸管休息、注射點滴、止痛劑、以及靜脈注射抗生素,大部分的病人會對這樣的內科療法有反應而使病情得到緩解。他建議,在急性憩室炎消褪之後,要鼓勵病人多攝取高纖維飲食,使糞便體積增加以及避免便秘情況的發生。

至於第三期則是廣泛性腹膜炎,第四期穿孔太



水果養顏美容助消化

大已造成糞便性腹膜炎,這兩類病人要儘快手術,切莫拖延。

瘻管的形成是較少見的併發症,好發在乙狀結腸。包括大腸膀胱瘻管、大腸體表瘻管、陰道瘻管及結腸子宮瘻管疾病。婦女發現自陰道流出糞便,即有可能是陰道瘻管或結腸子宮瘻管疾病,必需緊急動手術切除瘻管部分並接合腸道。

過去發生過憩室炎者是否會導致嚴重之合併症也是一個研究課題。根據瑞士(2008)報告,124例中,有68作預防性之手術,56例作緊急手術。預防性之手術中有4分之1往後還有症狀出現。向病人解釋預防性之手術時,一定要說明有這種情形。以色列(2008)報告指出,從未發作的病人反而更容易發生嚴重的合併症。

## 預防保健之道

由於飲食習慣的改變及社會人口結構的老化,我們可以預期大腸憩室症及其併發症的發生率將會愈來愈高。根據病情採取最適當的治療以得到最好的結果當然很好,但最重要的還是應防患未然。

預防保健之道包括多吃纖維食物,保持排便通暢。通常在進食之後20~30分,即有胃大腸反射,可以促進大腸排便。當有排便感時要立即行動以免增加大腸中的壓力,增加憩室形成的機會。

每天喝至少1,500c.c.的水,多攝取水分便可以發揮纖維質的效果。飲料、開水或湯都是我們每天增加攝取水分的來源,原則上白開水之效果最好。小麥麩糠、未去皮的完整穀物、和新鲜水果蔬菜,可以幫助維持糞便柔軟容易排出。

縮短糞便停留在大腸內的時間可以減少形成糞便硬塊,減輕大腸中的壓力,即可減低大腸產生憩室的機會。此外,不要過度使用瀉藥或灌腸,還有在憩室炎發作時,飲食要盡量的清淡,甚至飲食中的纖維量也要等憩室炎症痊癒時再逐漸的增加。讓大腸好好休息很重要,吃東西夠營養就好,萬不可暴飲暴食。 [圖]