

開學與腸易激綜合症

每逢踏入9月，新學年開始，都會收到學生和家長關於腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome, IBS) 的求助。

到底什麼是腸易激呢？它其實是一種常見的消化系統疾病，最普遍症狀包括腹痛、肚瀉和便秘等。部分讀者可能也經歷過在開學前一天或者考試前，因過度緊張和焦慮而導致出現輕微腹瀉或腹部疼痛的現象。

當中原理其實便是涉及到自主神經系統 (Autonomic Nervous System, ANS) 的運作。

自主神經系統是人類身體平衡緊張與放鬆的一個最關鍵系統。

倘若我們長期處於一個高壓狀態，引致血壓提升心跳加快，腸道過分活躍，會出現腹痛、腹瀉症狀，系統失衡導致相關功能不能如常運作。

目前，藥物處方是常見治療方法之一，確實能為患者快速紓緩症狀。然而，藥物都只是治標方案，長遠還是需要掌握如何放鬆自己，學懂面對壓力時怎樣適應，保持正常的工作能力。長期使用藥物，亦會帶來副作用，影響日常生活。

從治理根源問題出發，心理或輔導治療可成為一種橋樑，幫助IBS患者學習如何放鬆心情並尋找情緒的根本問題，學懂如何應付壓力，維持工作表現。另外，腦磁激療法 (TMS) 也是近年被應用於治療IBS的方法之一。

隨着智能數碼科技發展，新一代利用視聽技術的生物回饋治療，近年亦開始應用於訓練患者控制生理指標以應對壓力和保持放鬆。

短暫性緊張感和壓力是正常的，但倘若你發現自己出現持續性的焦慮情緒，又或者已經開始呈現腸易激症狀，謹記盡快向醫生或有關專業人士查詢。

作者為腦神經心理學專家
www.drsmng.com