

## **2025 年 2-3 月：吃得好与管理肠易激综合症 Irritable bowel syndrome (IBS)**

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

## **2025 年 2 月：吃得好与管理肠易激综合症 Irritable bowel syndrome (IBS)**

### **介绍：**

肠易激综合症 Irritable bowel syndrome (IBS) 是一种常见的胃肠道疾病。典型症状包括腹痛、痉挛、腹胀和排便习惯改变，从突然发作的腹泻到便秘。这些症状通常在排便后缓解。重要的是要注意，症状各不相同，并且取决于个人，有些人可能每天都有症状，而另一些人偶尔会出现症状。研究表明，大多数人注意到在进食后 3 小时内他们的体症和症状出现。

出血和持续的剧烈疼痛不是 IBS 的症状，可能表明存在其他问题。如果您有这些症状，请尽快咨询您的医生。

### **肠易激综合症 Irritable bowel syndrome (IBS) 的病因是什么？**

食物不会导致 IBS，但可能会引发病状。IBS 没有具体的原因，但许多患有这种疾病的人似乎患有过敏性结肠。有几个因素会导致 IBS，包括遗传、以前的肠道感染（如胃肠炎）、环境原因以及担忧和压力等情绪原因。

IBS 没有诊断性疾病标志物（实验室检查），医生通常使用基于个人症状的标准做出阳性诊断。

在就医之前，请务必将每天饮食、生活方式和症状记录至少 7 天，以查看是否有规律。写下以下要点以及如何影响您的 IBS 症状：

- 您吃什么食物和喝什么液体，吃和喝的量是多少？
- 体能活动或锻炼？
- 您使用的药物和补充剂？
- 压力、焦虑和睡眠模式？
- 荷尔蒙变化？

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

IBS 症状的原因因人而异。一些生活方式（如睡眠、运动）可以有助控制 IBS 症状，而其他生活方式（如压力和焦虑）可能会使您的症状恶化。

### **是否有特定食物会引发 IBS 症状？**

食物和饮料对 IBS 患者的困扰不同。了解任何特定食物是否会导致问题的一种方法是写下您吃和喝的所有食物并记录任何不适。

从饮食中去掉许多食物可能会导致饮食中的营养物质太过有限，从而导致健康问题。咨询营养师，以确保您饮食均衡并获得所需的所有营养。

### **我最近被诊断出患有 IBS，我需要开始无麸质 gluten-free 饮食吗？**

麸质是一种存在于小麦、黑麦和大麦或产品中的成分有这些蛋白质，它会导致 IBS 症状，如胀气、腹胀、腹泻和疼痛。

如果根据食物和症状日记，含麸质食物似乎会引起症状，那么尝试去除麸质饮食 2 周可能是合适的，看看症状是否有所改善。

在尝试无麸质饮食之前，先咨询营养师是很重要，以确保您饮食均衡并获得所需的所有营养。

### **我患有 IBS，我可以喝牛奶吗？IBS 患者也有乳糖不耐症吗？**

一些 IBS 患者也可能患有乳糖不耐症。乳糖不耐症与牛奶过敏不同。

乳糖是牛奶和奶制品中的天然糖分。有些人难以分解乳糖。他们在喝奶制品后不久可能会出现胀气、腹胀、痉挛和腹泻等症状。

乳糖不耐症并不意味着您在饮食中要完全避免或消除乳糖。有一些方法可以通过选择乳糖含量低的食物来控制乳糖不耐症。

牛奶和由牛奶制成的食物提供钙和维生素 D，有助于强健骨骼。如果您没有获得足够的钙和维生素 D，请咨询您的医疗团队，找到在饮食中添加足够钙和维生素 D 的方法。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

## 益生菌对 IBS 患者有帮助吗？

益生菌是有益的细菌和酵母。它们可能有助于保持肠道健康。还有许多不同类型和菌株的益生菌以不同的方式发挥作用。

迄今为止，还没有足够的研究来推荐特定类型和数量的益生菌给 IBS 患者的。如果您想尝试益生菌，它们通常被认为对大多数人来说是安全的。与往常一样，在开始新的补充剂之前，请咨询您的医疗保健提供者。

## 亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

## 2025 年 3 月：吃得好与管理肠易激综合症 Irritable bowel syndrome (IBS)

### 有什么饮食有助于降低 IBS 症状？

遵循低可酵解 FODMAP（fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols 可发酵低聚糖、二糖、单糖和多元醇）饮食可能有助于减轻 IBS 的症状。FODMAP 是存在于小麦、牛奶、大蒜和苹果等一些常见食物中的碳水化合物类型。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

含有大量 FODMAP 的食物可能无法被 IBS 患者很好地消化，从而导致胀气和腹胀等不舒服的症状。

我们不建议所有有 IBS 症状的患者都遵循完全没有 FODMAP 饮食，因为 FODMAP 很复杂且难以遵循。如果您打算遵循低 FODMAP 饮食，请先咨询注册营养师。

### **是否有任何与生活方式相关的提示可以有助于降低 IBS 症状？**

研究表明，运动对健康有益，有助于促进规律排便，还有助于提高体能水平、管理压力和改善睡眠。

当您感到压力或心烦意乱时，IBS 症状可能会变得更糟。如果您担心有压力，请咨询您的医疗保健提供者。

烟草中的尼古丁可能会刺激肠道，使症状恶化。如果您过去曾尝试戒烟但没有成功，请联系您的医疗保健提供者以获得支持。

### **有哪些减轻 IBS 症状的有用提示？**

(一) 吃加拿大食品指南中的各种食物。目标是我们吃的食物中有 50% 包括蔬菜和水果，25% 是蛋白质，其余 25% 是谷物和淀粉

(二) 全天少食多餐和零食，有助控制 IBS 症状。避免一次吃份量大食物。

(三) 减少高脂肪食物的摄入量。脂肪含量较高的食物包括高脂肪肉类、中式香肠、炸鱼、炸鸡、奶精。

(四) 尽量不要跳餐，避免在晚上吃得太晚。

(五) 多喝水，尤其是在增加纤维摄入量时。目标是 9 到 12 杯（2250 毫升到 3000 毫升）。喝足够的液体很重要，它有助于保持我们的排便柔软和调节，降低脱水的风险。

(六) 减少碳酸饮料和高糖饮料的摄入量。

(七) 有些人报告说咖啡因和酒精会使 IBS 症状恶化。

目前建议每日咖啡因摄入量不超过 400 毫克，大约是 3 杯（750 毫升）咖啡的量。需要注意的是，一些能量饮料、茶、可乐和巧克力也含有咖啡因。阅读食物标签对于确保您不会摄入过多的咖啡因很重要。

避免或限制饮酒，少即是好。

(八) 在轻松的氛围中用餐。慢慢咀嚼食物，不要吞咽空气以减少腹胀。

(九) 避免食用过多由含有糖醇（如甘露醇 mannitol、山梨醇 sorbitol、木糖醇 xylitol）或聚葡萄糖 polydextrose 的人造甜味剂制成的产品，因为这些可能会导致腹胀、胀气或腹泻。

### 注册营养师如何提供帮助？

营养师可以与您合作，帮助确定可能引发 IBS 症状的食物。他们还可以根据您的独特症状，给您提供个性化的建议，告诉你应该多吃或少吃什么食物。您的营养师将制定一个循序渐进的计划来实施这些改变，同时确保您获得所需的所有重要营养素。

### 营养师可以向 IBS 患者提供什么建议？

最重要的是，没有特定食物或饮料导致 IBS。了解食物是否引发症状的一种方法是记录详细的食物和症状日记。在您开始从饮食中去除任何食物之前，最好与营养师合作，以确保您不会错过重要的营养素。

### 亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。