



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香 港 輔 導 教 師 協 會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

新冠肺炎期間

本港中學生及家長的腸胃及情緒健康

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系腸胃及肝臟科

胡志遠教授

什麼是功能性腸胃病？

- 慢性和反覆出現的消化道症狀
- 但經檢查後並無結構異常發現
- 因消化系統功能失調引致



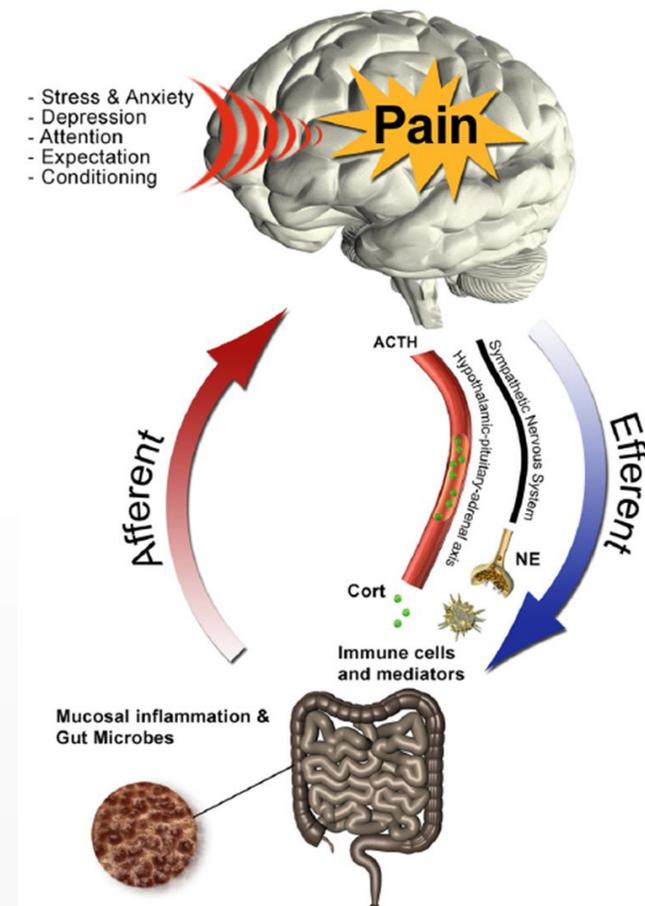
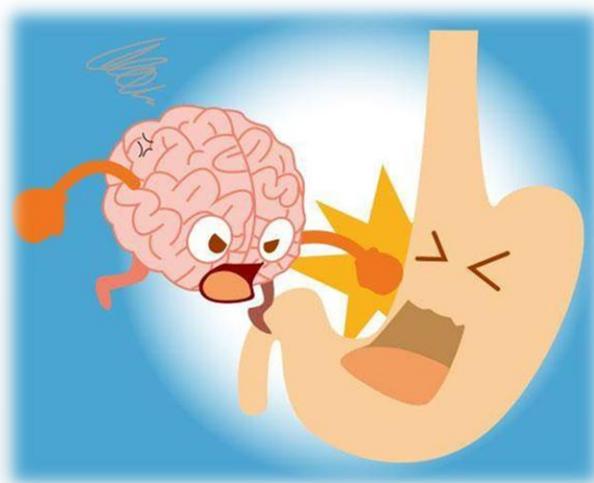
常見的功能性腸胃病和症狀

- 胃酸倒流：火燒心、胃酸湧上喉嚨
- 食道動力功能失調（如：賁門失弛緩症）：吞嚥困難
- 功能性消化不良（胃功能失調）：胃痛、胃脹、早飽、胃灼熱、作嘔、消化不良、噯氣、胃鏡檢查：胃炎
- 腸易激綜合症：肚痛、腸抽筋、肚屙、肚脹、便秘
- 功能性便秘：排便困難、沒有便意

- 全香港約五份一成年人是功能性腸胃病的患者

為什麼會形成功能性腸胃病？

- 蠕動功能異常
- 內臟痛覺過敏
- 情緒功能障礙
- 腦部及消化系統的血清素分泌失調
- 遺傳因素
- 飲食
- 免疫激活
- 腸道微生物生態失衡



腦腸軸 (Brain-Gut Axis) 功能失調

功能性腸胃病有什麼風險因素？

- 壓力
- 失眠
- 焦慮、抑鬱
- 嚴重腸胃炎引致功能失調
- 飲食不定時、暴飲暴食
- 缺乏鐵質
- 甲狀腺機能失調
- 睡眠窒息症



腸易激綜合症是甚麼？

- 「腸易激綜合症」（Irritable Bowel Syndrome (IBS)）是腸臟功能紊亂或過敏所引起的一種功能性腸胃病
- 患者會經常出現腹部疼痛、便秘或腹瀉、脹氣和腹脹等症狀，但經檢查後沒有發現結構異常的病變
- 由於腸易激症狀容易與普通腸胃炎混淆，令部分患者忽略病情而延誤就醫，症狀加劇時可嚴重影響日常活動



腸易激綜合症的確診

- 患者需接受檢查，排除其他消化道嚴重疾病後，並符合以下條件：

1. 腹痛、腹脹或腹部不適的情況通常會在排便後得到一定的舒緩

2. 腹痛、腹脹或腹部不適時，大便次數會增加或減少，或大便會變得過硬或稀爛

3. 症狀需要頻密出現達每月三次或以上，或症狀影響日常生活

治療三部曲

- 腸易激病情反覆，建議一旦出現相關症狀，應盡快諮詢醫生，透過藥物、情緒及日常生活管理三者結合

藥物治療

- 抗痙攣(Antispasmodics)藥物有助舒緩腹痛，屬第一線治療

調整飲食

- 減少進食高腹鳴(FODMAP)食物和高脂食物

壓力管理

- 適量運動
- 學習管理情緒，保持放鬆心情
- 充足睡眠





香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

「環境因素與情緒及腸胃健康」調查結果

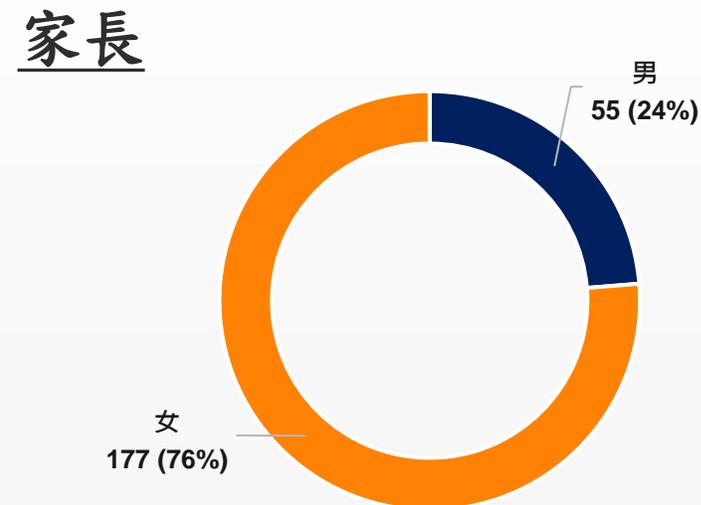
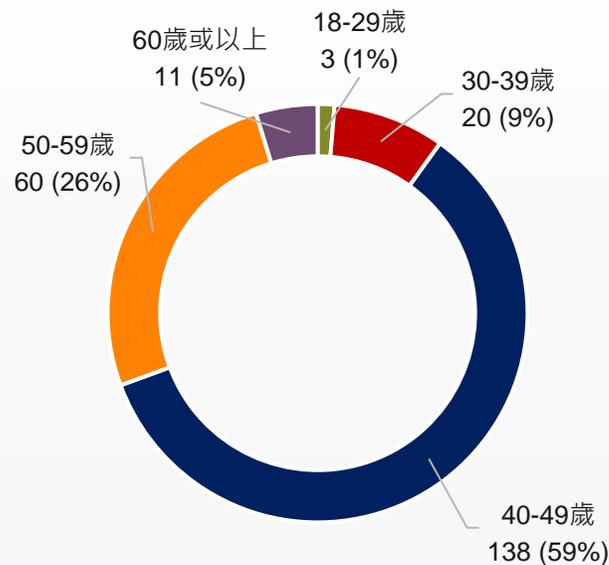
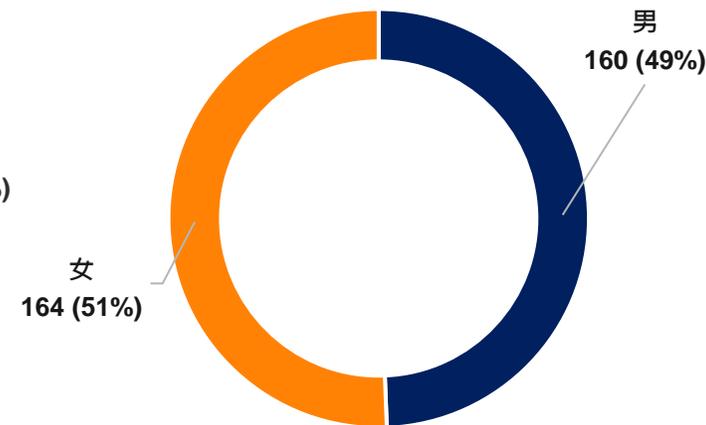
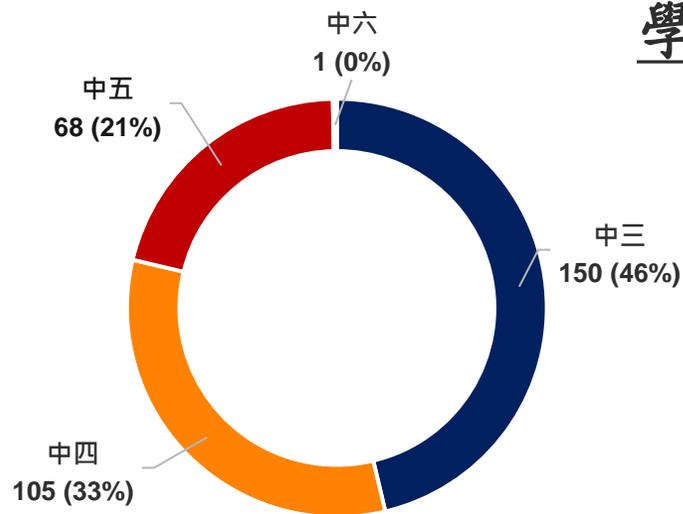
研究背景和目的

- 大部分腸易激綜合症患者均在青少年時期開始出現症狀
- 香港約有5.4-6.6%*成年人口患上嚴重腸易激綜合症，但青少年組別的患病率還未有相關研究數據
- 研究目的：
 1. 青少年腸易激綜合症的患病率
 2. 青少年腸易激綜合症和情緒壓力的關聯
 3. 青少年和家長患上腸易激綜合症的相關性



*2002及2005年的統計數據

受訪者背景

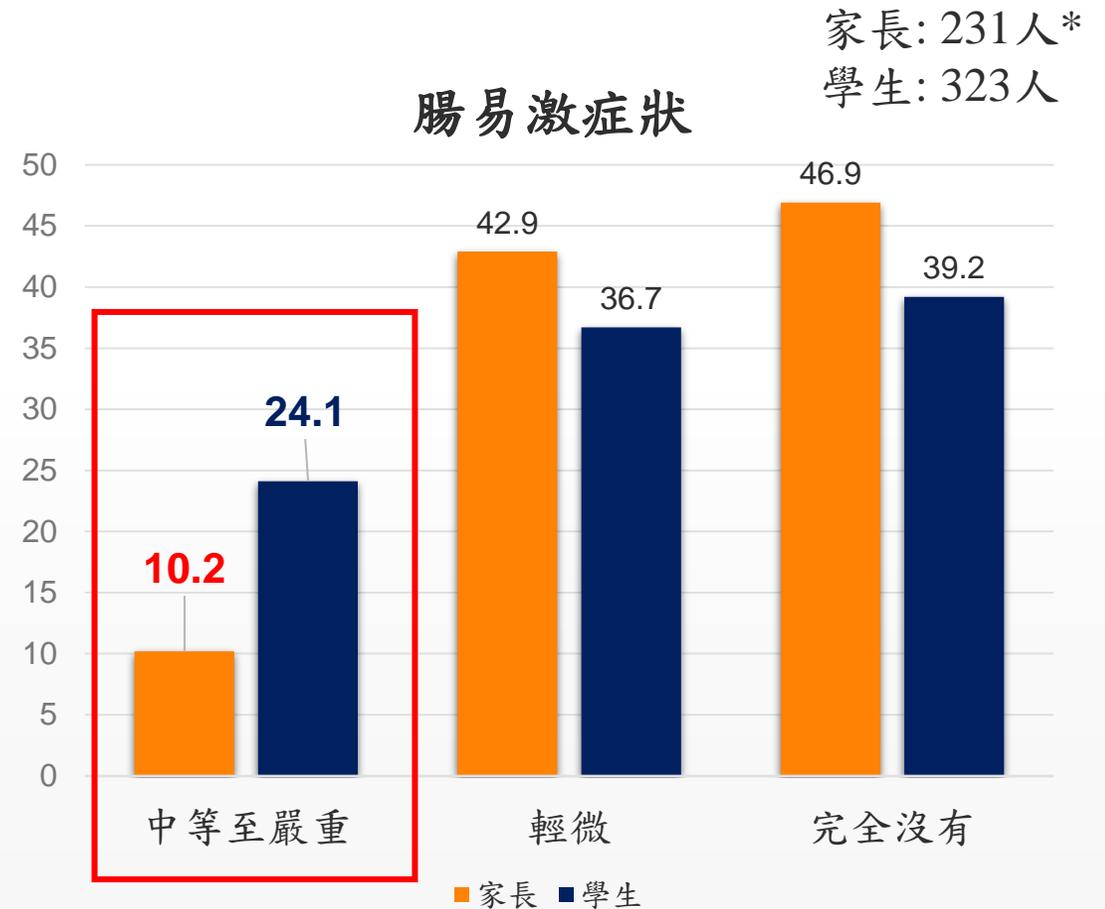


* 為提高公平性，調查結果最終未有計算一名中六學生及一名確診第三期大腸癌家長。

調查結果一： 近兩成半學生及逾一成受訪家長有中等至嚴重程度腸易激症狀

- 調查結果顯示約兩成半(24.1%)學生及一成(10.2%)*家長有中等至嚴重程度的腸易激症狀
- 中等至嚴重程度的腸易激: 影響日常活動, 例如學習、工作、社交等, 令生活質素大幅下降

*2002及2005年的統計數據分別為6.6%及5.4%



調查結果二： 腸易激綜合症和情緒的關聯

1. 抑鬱症狀：9項患者健康問卷(PHQ-9) (0-27分)

- 0-4:完全沒有; 5-9: 輕微; 10-14: 中等; 15-19: 中等至嚴重; 20-27: 嚴重

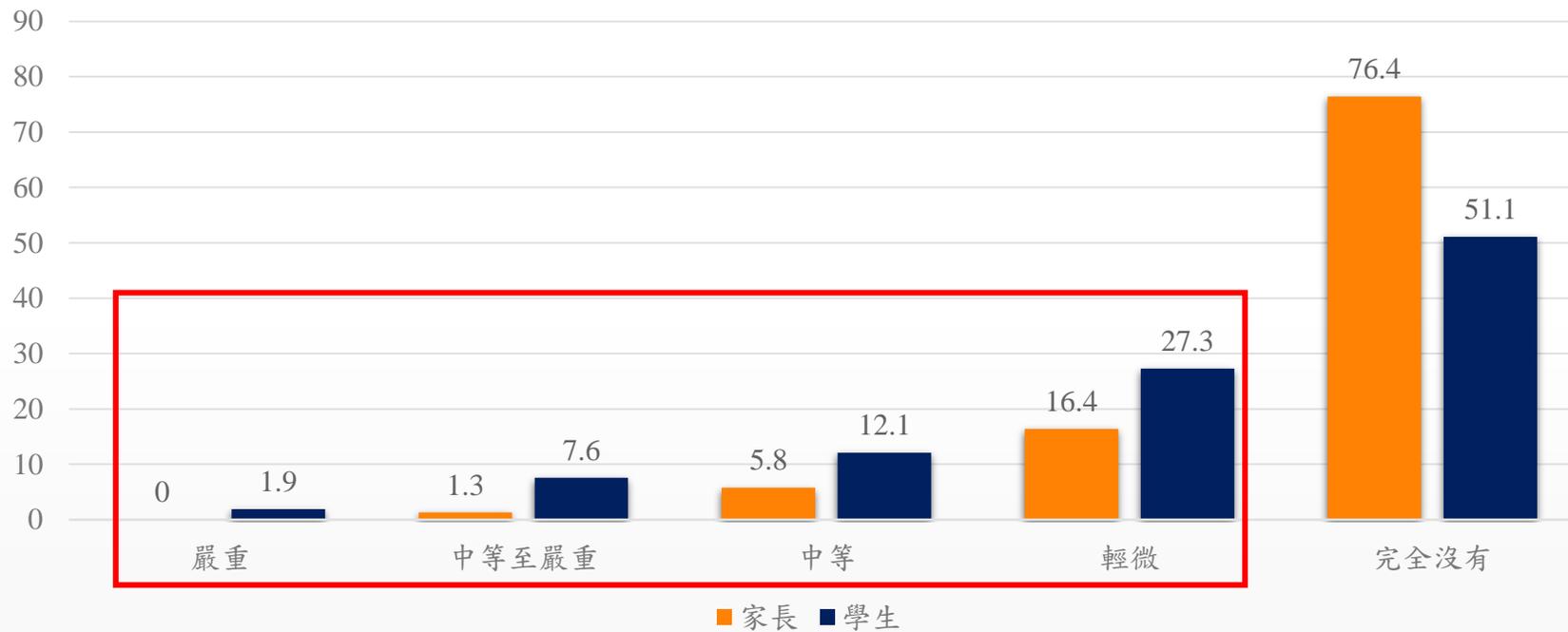
2. 焦慮情緒：7項廣義焦慮症量表(GAD-7) (0-21分)

- 0-4:完全沒有; 5-9: 輕微; 10-14: 中等; 15-21: 嚴重

調查結果二： 近五成學生及逾兩成家長有抑鬱症狀

9項患者健康問卷(PHQ-9)

家長: 231人*
學生: 323人

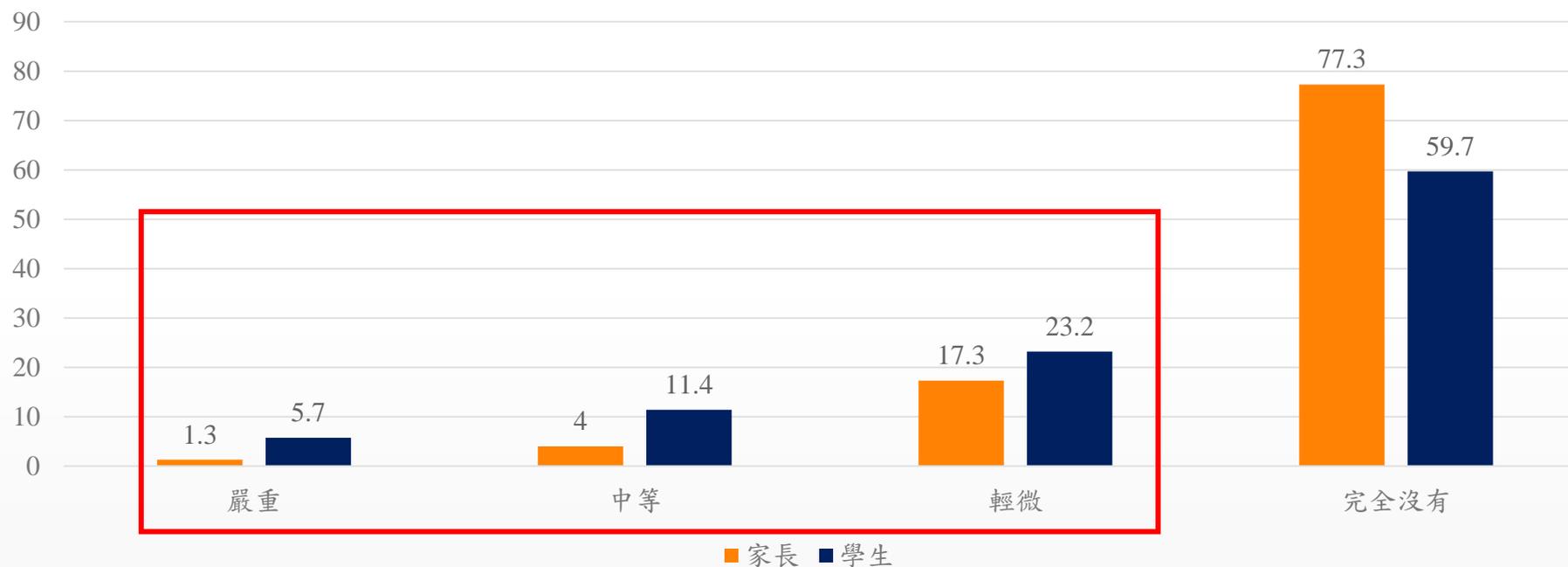


- 近五成(48.9%)學生及逾兩成(23.5%)家長有輕微至嚴重程度抑鬱症狀
- 約五分一(21.6%)學生出現中等至嚴重程度抑鬱症狀，比率較成年人高

調查結果二： 四成學生和超過兩成家長出現焦慮症狀

7項廣義焦慮症量表(GAD-7)

家長: 231人*
學生: 323人

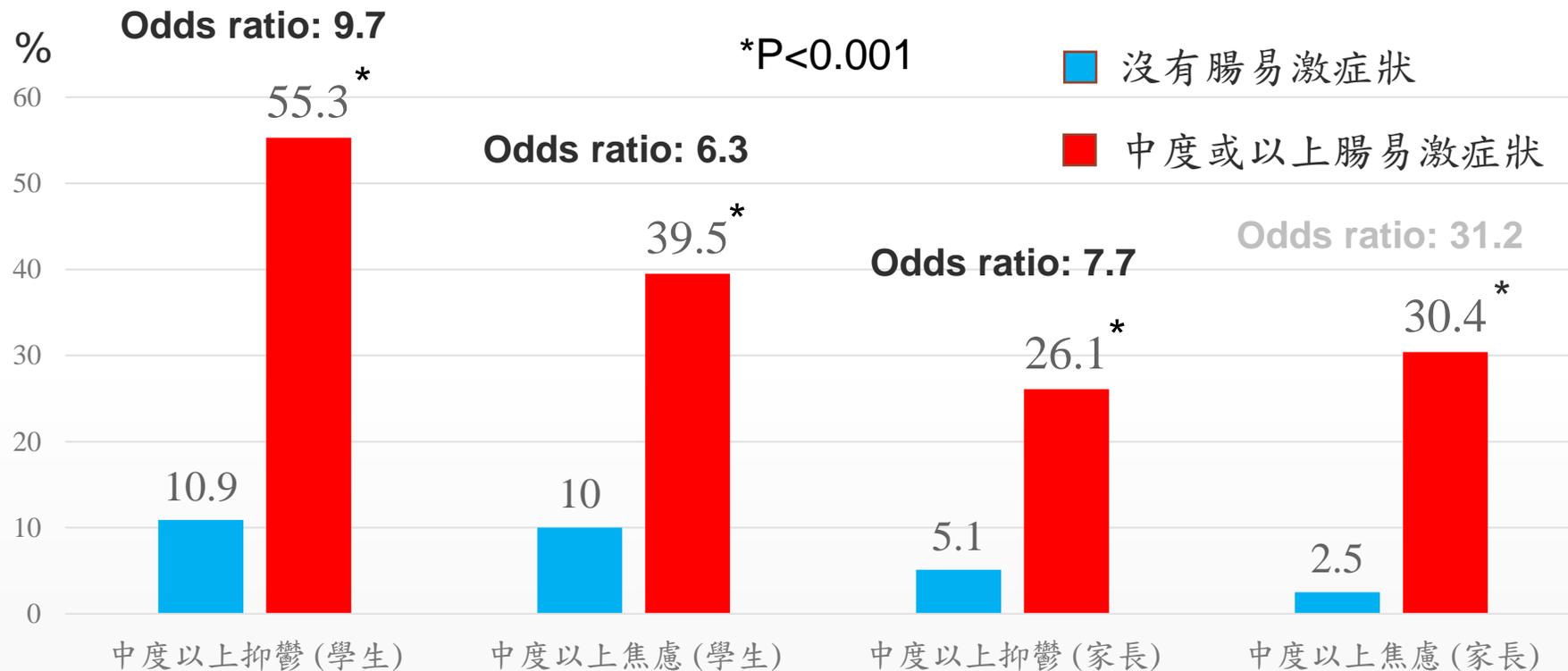


- 四成學生(40.3%)和超過兩成家長(22.6%)出現輕微至嚴重程度焦慮症狀
- 約六分之一(17.1%)學生出現中等至嚴重程度焦慮症狀，比率較成年人高

* 為提高公平性，調查結果未有計算一名中六學生及一名確診第三期大腸癌家長。

調查結果二： 腸易激症狀的受訪者有較嚴重的抑鬱及焦慮症狀

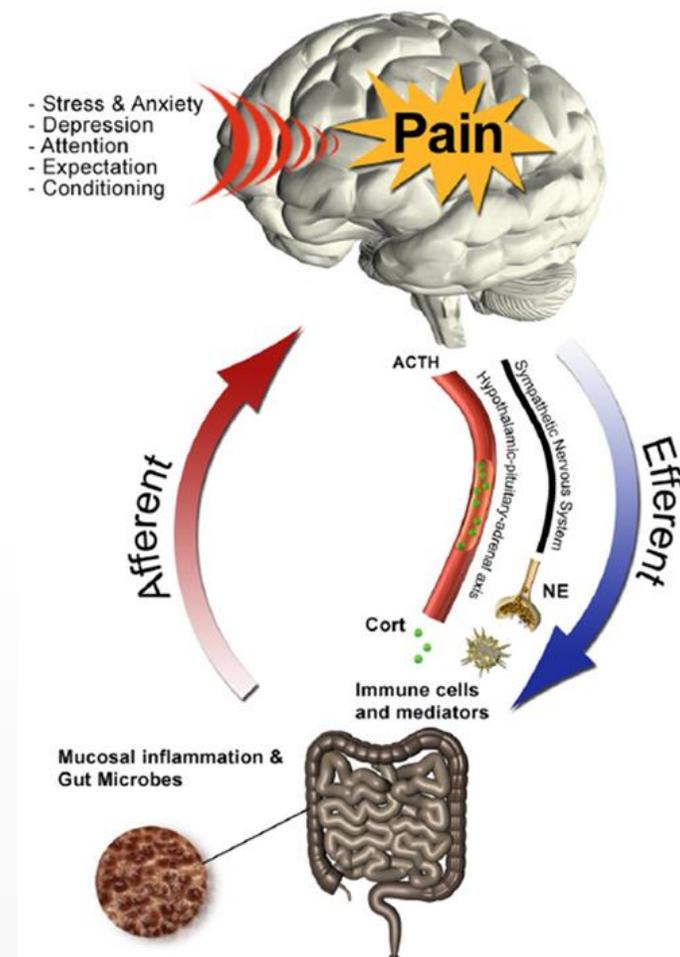
家長: 231人
學生: 323人



- 在青少年的腸易激患者當中，超過一半有抑鬱症狀，接近四成有焦慮症狀
- 在家長患者當中，則有四份一出現抑鬱症狀，三成出現焦慮症狀

腸易激與情緒的關聯性

- 腦-腸軸: 「腸胃是第二個大腦」，腦部及腸胃共用很多相同的神經傳導物質(如血清素等)，彼此也透過內分泌系統、神經系統、免疫系統以致腸道微生物等，在功能上緊密連繫著
- 進入青少年時期「腦-腸軸」的發展逐漸成熟，腸胃逐漸成為情緒壓力的「信號燈」
- 長期生活緊張，可使偵測負面情緒的系統漸漸「習以為常」，不能及時察覺和處理壓力，繼而引發腸易激綜合症



(Brain-Gut Axis) 腦-腸軸

調查結果三：

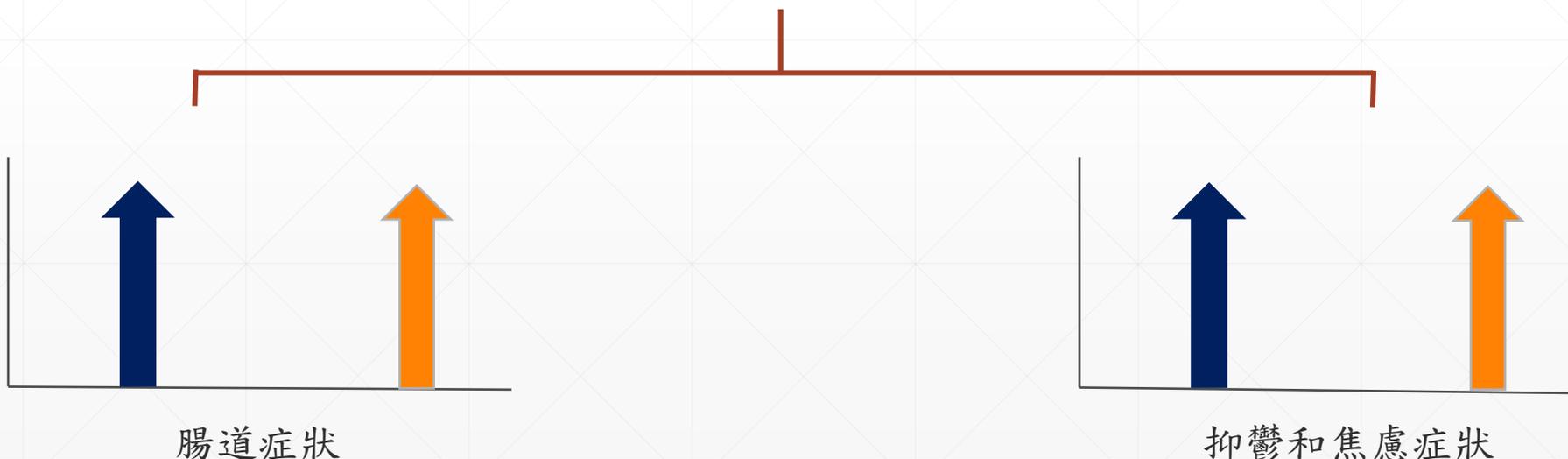
家長與子女無論在腸易激症狀、焦慮及抑鬱症狀的患病率和嚴重程度均有高度相關性



來自**215對**受訪親子的數據

進行統計學分析
($p < \text{or} = 0.01$)

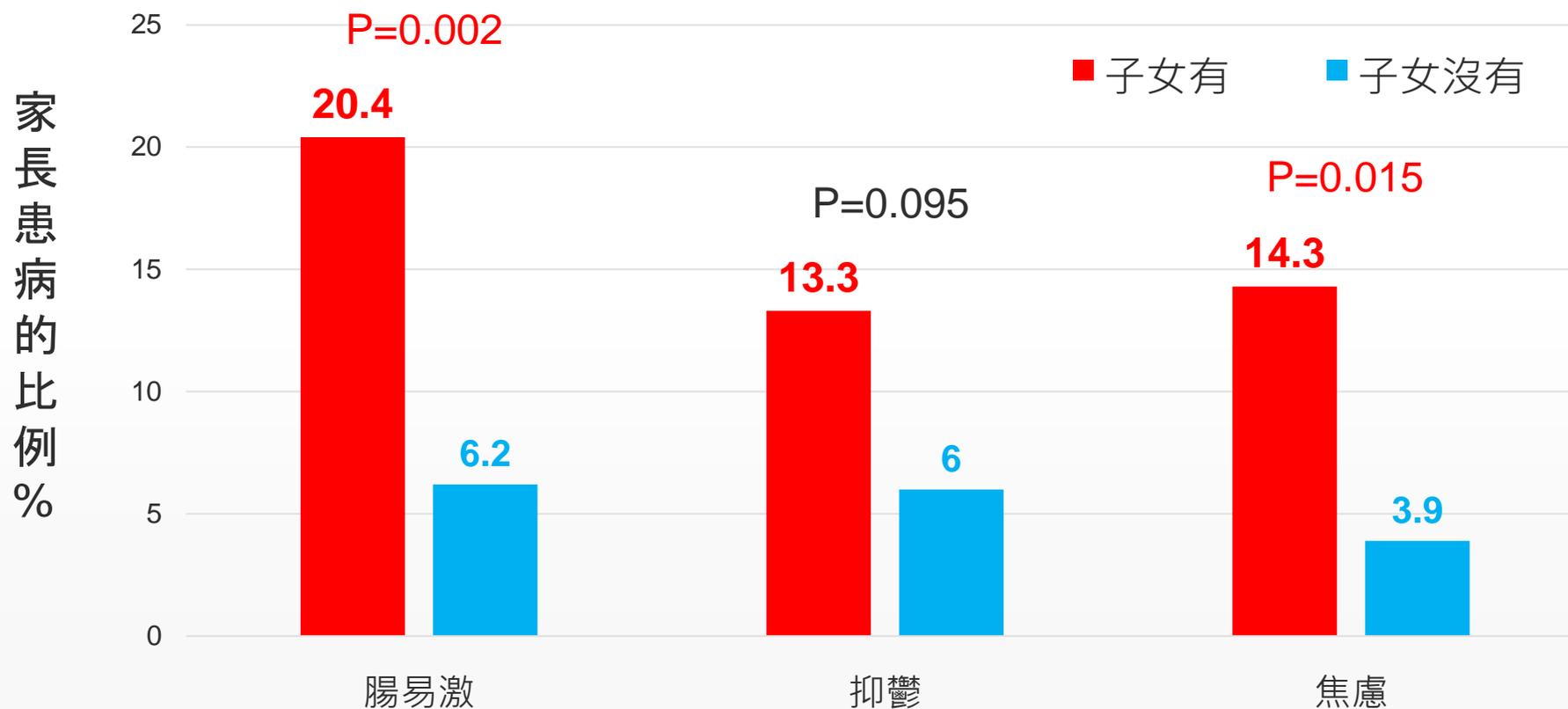
■ 家長 ■ 學生



調查結果三：

家長與子女無論在腸易激症狀、焦慮及抑鬱症狀的患病率和嚴重程度均有高度相關性

家長: 231人
學生: 323人



調查結果三： 父母子女互相影響

來自同一家庭的受訪者，表現出相近的腸易激及情緒問題症狀

先天因素

遺傳

後天因素

1. 個人因素：學業、朋輩關係等
2. 環境因素：家庭面對相同困難
3. 子女與父母互動
 - 父母教養方式
 - 子女仿倣父母應付壓力方法



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

家長和學生與腸易激綜合症的關係

疫情下家長學生壓力俱大增

- 過去一年有社工、教育工作者及班主任留意到，疫情期間學生與家長的壓力增加
- 疫情期間學生長期在家學習，家長與子女同樣缺乏社交活動，欠缺朋輩幫助，無法有效抒發個人情緒，令學習動機下降，對前景亦感到悲觀，壓力增加，或令家長及學生雙方均累積更多負面情緒

壓力來源

家長

- 處理子女事宜增加
- 缺乏社交活動
- 無法有效抒發個人情緒

學生

- 欠缺朋輩幫助
- 學習動機下降
- 對前景感到悲觀

建議家長應同時留意自己及子女腸胃健康



- 建議受腸胃問題困擾時，要同時留意自己精神和情緒健康是否已亮起紅燈
- 家長應提高警覺，若有發現子女持續出現腸胃問題，應留意自己健康，並一同與子女尋求醫生協助，以免影響日常活動

學校與父母加強溝通

- 教師可留意學生是否出現異常行為、腸胃不適、負面情緒等
- 有需要時學校社工應主動轉介有需要的家庭至相關專業人士及部門



總結(1)

- 青少年無論在腸易激、焦慮及抑鬱症狀的患病率均比成年人高
- 腸易激會嚴重影響日常活動，應盡快**諮詢醫生**，**透過藥物、情緒及日常生活管理**三者結合，可有助穩定病情
- 腸易激與情緒息息相關，受腸胃問題困擾時，要**同時留意自己精神及情緒健康**是否已亮起紅燈

總結(2)

- 同一家庭長期處於**共同環境**、面對**相同困難**、**壓力**等，子女又會**仿倣父母**應付壓力的方法，各人**互相影響**，導致容易出現**相似腸易激及情緒問題症狀**
- 當其中一位家庭成員出現**持續性腸胃不適**，自己都要**留意有沒有類似症狀**
- 學校與家長要加強溝通，透過不同活動**協助學生重新建立聯繫感和效能感**

網上自我檢測問卷作初步評估

- 市民可在網上搜尋自我檢測問卷為自己的腸胃健康作出初步評估
- 如發現屬腸易激綜合症的高風險人士，可盡快向醫生求助
- 網址：https://bit.ly/CUHKMC_ibstest2021

鳴謝

承蒙香港中文大學香港亞太研究所、及香港輔導教師協會提供多方合作和協助，令是次問卷調查得已順利進行，謹此致謝。