

乳糖不耐症

(文源: medicalnewstoday.com)

乳糖不耐症 (Lactose Intolerance) 可引起類似的消化症狀，例如腹瀉和腹痛。其可影響約3千萬至5千萬美國成年人。患有這種疾病的人無法消化乳糖，這種糖存在於牛奶和大多數其他乳製品中。

患 有乳糖不耐症的人不能分解乳糖，因為他們不能產生足夠的乳糖酶。通常來說，身體使用乳糖酶將乳糖分解成兩種更簡單的糖，稱為葡萄糖和半乳糖。未消化的乳糖進入細菌發酵的結腸中，這個過程使得氣體和液體積聚，導致乳糖不耐症的症狀。乳糖不耐症對人的影響不同，許多患有這種不耐受的人可以轉化少量的乳糖而不會出現症狀，但其他人卻不能。乳糖不耐症有三種主要類型：

- 原發性乳糖酶缺乏症是由基因引起的，在一部分人中流行。這種症狀通常在斷奶後出現。
- 當疾病感染或其他疾病損害小腸時，會發生繼發性乳糖酶缺乏症。這種類型的乳糖不耐症有時只是暫時的。
- 比較是罕見的從出生開始就顯現的先天性乳糖酶缺乏。

症狀

會呈現腹瀉、腹痛或痙攣、噁心等症狀

風險因素

以下因素會增加乳糖不耐受的風險

- 早產
- 造成小腸感染等症狀的疾病包括IBD和乳糜瀉
- 遺傳因素

在很少食用牛奶和其他乳製品的地區，乳糖不耐受的患病率較高。超過90%的東亞裔對乳糖不耐受。

診斷

通常涉及身體檢查和對個人的病史評估

醫生會要求病人在幾週內避免所有含乳糖的食物和飲料。若症狀消失，乳糖不耐症可能就是其原因。在某些情況下，醫生可能會要求某人進行氫氣呼氣測試。測試包括飲用含有少量乳糖的液體，然後在2-3小時內每15或30分鐘呼吸至塑料袋內。服用乳糖後，患有乳糖不耐症的人的呼吸中含有較高水平的氫。如果在測試期間人的呼吸中的氫含量上升並且他們的症狀惡化，則他們可能對乳糖不耐受。

治療

乳糖不耐症是無法治癒的長期疾病，因此治療的目的是控制症狀

對乳糖不耐受的治療通常包括限制乳糖消耗或完全從飲食中消除乳糖，這取決於一個人可以忍受多少乳糖。低乳糖或無乳糖飲食可能具有挑戰性，因為乳製品在大多數西方飲食中很普遍，同時要確保不缺乏任何營養素，如維生素D和鈣。醫生或營養師可以就飲食計劃提出建議，以滿足個人的特定需求。對於某些人，醫生可能會建議使用乳糖酶產品，這些產品是含有乳糖酶的片劑或滴劑，有助身體消化乳糖。