

# 大腸激躁症的中醫治療

## 病例介紹：

一名30多歲擔任業務工作的男子自大學時期就常腹痛腹瀉，症狀一日數發，只要工作壓力大或吃飯太急就會出現腹痛、腹瀉的問題。經西醫診斷為大腸激躁症。近10年來深受困擾，情緒壓力更為緊繃。求助中醫，經給予疏肝健脾的中藥治療後，腹瀉、肚子疼痛等問題終獲改善。

## 什麼是腸躁症？

腹痛、腹脹、腹部不適是大腸激躁症主要的症狀，但症狀因人而異。

常見的徵狀如下：

1. 腹瀉：發生的非常緊急，在飲食後更嚴重。
2. 便秘：會造成病人很不舒服，病人覺得費很大的力氣，仍然解不乾淨。
3. 有時腹瀉，有時便秘。

## 可能還同時出現：

腹部常脹氣；

腹痛或絞痛，但是在排便或放屁之後獲得緩解；

噁心、胸痛、消化不良等胃病徵狀；

糞便上有黏液.. 等等症狀。

腸躁症的病人可能在任何時間發生一個或多個徵狀，不同的時間發生的徵狀也不完全相同。徵狀嚴重程度不一，變化很大；但是在遭遇壓力時徵狀特別嚴重。

## 腸躁症的病因：

目前沒有完整的答案。腸子肌肉不正常的痙攣和比較敏感是大部份徵狀的原因，但是還沒有人知道為什麼腸子肌肉會不正常的痙攣和比較敏感。

## 診斷

診斷腸躁症必須根據徵狀，並排除其它所有可能引起相似徵狀的疾病之後，例如感染，發炎，潰瘍，憩室，和癌症，才能確立腸躁症的診斷。

## 腸躁症的中醫治療

本病在中醫的病名為「泄瀉」、「便秘」、「腹痛」。因症狀的發生多與情緒壓力有關，在中醫病因多屬情志失調引起肝鬱氣滯或肝脾不調的問題，表現出腸道傳導失司的症狀。中醫治療腸躁症原則在初期以疏肝、健脾、和胃為主，病久遷延則加強溫補脾腎。若腹瀉次數太多則會加強滲濕藥物；若是便秘較重則加強理氣、消導之品。

## 針灸治法

體針：腹瀉取足三里、天樞，實證瀉之，虛證補之；便黏液取陰陵泉、陽陵泉；腹痛便秘取支溝、天樞；脾胃虛弱取脾俞；脾腎陽虛加腎俞、氣海、關元，可加溫灸；肝鬱加太衝、行間。

## 飲食衛教

平常保養，首重減少壓力並調整面對壓力的態度。適度運動，放鬆心情。

飲食方面，多吃含纖維的食物，避免咖啡因，酒精，減少脂肪的攝取，避免食用會產生氣體的食品如：甘藍菜、花椰菜、蘿蔔、大頭菜、大豆、和豆科植物。

避免吃大餐，平時少量多餐可以減少症狀。

## 學經歷：

中國醫藥大學附設醫院台北分院內婦兒科主治醫師

中華針灸醫學會針灸專科醫師

中國醫藥大學中醫學學士

台灣大學醫事技術學系學士

賴佳鈺 醫師



## 專長主治：

鼻過敏、氣喘、咳嗽、胃食道逆流、肝炎、高血脂、高血壓、糖尿病、頻尿、青春期生長發育、性早熟、月經不調、蕁麻疹、青春痘、關節酸痛。