

# 談腸易激綜合症的防治



香港人生活繁忙，尤其是上班一族、需要應付考試的學生或一些與家人朋友的關係出現問題的人，工作、生活環境或學業壓力大，生活節奏快，精神易緊張，加上食無定時，休息不足。容易患上各種腸胃疾病。除了一般較常見如胃痛、胃酸倒流、便秘、泄瀉等病外，近年被診斷患上腸易激綜合症的人亦愈來愈多，估計患病率大概為15-20%。

撰文：賴民康（仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心〈下葵涌〉註冊中醫師）

## 談腸易激綜合症的防治

腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱IBS）可出現一系列的腸胃問題症狀，可表現為腹痛（或腹部不適）、大便習慣及（或）形態改變、便秘或腹瀉。現代醫學界對本病的成因尚無明確定論，多數認為致病因素與生活或工作壓力、飲食習慣、情緒不穩、女性經期前後、睡眠失調、腸道感染等有關。其實任何人士也有機會患上腸易激綜合症，一般年齡在20-39歲的青壯年及女性患者所佔的比例較多。

### 臨床症狀

1. 腹痛：反覆出現的腹痛或腹部不適，多數為中腹或下腹部疼痛不適，可伴有腹脹及排便習慣異常。一般較易在飲食後發生，部分人士可於按摩、熱敷或排便後緩解。
2. 腹瀉：一日內經常或間歇性腹瀉，可在飲食後或情緒不穩時誘發，一般一日約3-5次，嚴重的可達10次或以上。大便多呈糊狀，黏液多而量少。部分人士或可腹瀉和便秘交替出現。
3. 便秘：大便質硬，狀如羊糞，排便費力，或有急迫感、排便不盡感，可經常或間歇性便秘。除以上所述症狀，腸易激綜合症患者一般亦常出現胃部不適、噯氣、反胃、焦慮、失眠、頭痛、心悸、胸悶、多汗、尿急尿頻等症狀。

腸易激綜合症屬中醫學的「腹痛」、「泄瀉」、「便秘」等範圍。本病的病位在腸道，與肝、脾、腎三臟的功能失調密切相關。病因主要有情緒波動、感受外邪、過勞過度並休息不足、飲食不節、先天體質因素等。當中與情緒易波動、體質因素、過勞過度關係最為密切。

•《景岳全書·泄瀉》篇說：「凡遇怒氣便作泄瀉者，必先以怒時挾食，致傷脾胃……此肝脾二臟之病也。蓋以肝木克土，脾氣受傷而然。」

•《諸病源候論·腹病諸侯》說：「久腹痛者，臟腑虛而有寒……連滯不歇，發作有時」。說明脾胃本身偏虛的人，陽氣素虛，臟腑虛寒，陰陽失衡；同時，肝主疏泄，協助調暢情志和各臟腑的氣機，如果情緒波動失調，則易導致肝鬱氣結，阻滯氣機運行，令致脾胃腸道功能失調紊亂，而產生一系列的腸胃敏感症狀。由於腸易激綜合症的病因病機及症狀較為多變複雜，一般的日常保健食療及運動並不能完全解決病患，建議患者應盡早尋求合適治療以盡早改善或解決問題。

中醫治療腸易激綜合症的特色為辨證治療及預防並重。治療以緩解腹痛或不適、調整大便問題為先。治療從肝、脾、腎及腸道出發，治法包括疏肝健脾、升提中氣、溫脾補腎、健脾祛濕、澀腸止瀉、行氣通便，常用方劑有柴胡疏肝散、六磨湯、痛瀉要方、參苓白朮散、麻子仁丸、理中丸、四神丸等。除了方藥，亦可結合針灸治療以加強療效；針灸方面，泄瀉患者多取天樞、足三里、三陰交等穴位；便秘取背部背俞穴、腹部募穴及下合穴；脾胃虛弱患者則加取脾俞、章門；腎陽不足可取腎俞、命門穴等；虛證宜補，部分虛證患者亦可對部份穴位進行艾灸治療增強功效。此外，亦可使用耳穴治療及拔罐治療以加強及鞏固療效。

本病的證型可分為：肝鬱氣滯、脾胃虛弱、肝鬱脾虛、大腸燥熱、濕濁中阻、寒熱夾雜及脾腎陽虛證。以下列舉一些病例給大家參考：

### 肝鬱氣滯證

病例：周女士，26歲，教師。  
症狀：常因感情事令心情抑鬱，同時工作壓力大及經常休息不足。近半年經常在飯後感腹脹痛，攻撐不定，時常噯氣，口淡，食欲減少，大便不暢，便質稀爛，眠差易醒。情緒不佳時以上症狀均加重，舌苔薄白，脈弦。  
治法：以疏肝理氣解鬱為主方藥：柴胡疏肝散加減。藥方中柴胡、芍藥、香附、川芎疏肝解鬱；陳皮、枳殼、甘草理氣和中，共奏理氣止痛之功。加黨參、白朮、茯苓補氣健脾利濕，加麥芽、神曲助脾胃運化。  
針灸：取天樞、足三里、三陰交、中脘、脾俞、肝俞、太衝穴以調肝、胃、大腸氣機。  
食療：蓮子15g、淮山22g、薏苡仁30g、芡實25g、大米50g；煮為粥品，每日2次，服7-14日。有助緩減脾虛便溏。



### 大腸燥熱證

病例：郭先生，35歲，司機。  
症狀：平日易煩躁，有吸煙習慣，因工作關係食無定時，少喝清水，少運動，有高膽固醇史。近兩個月經常感腹部脹痛，噯氣，間中咳嗽，痰黃不易咳出，常口乾口苦，汗多。大便由以往每日1次及正常便質，變為現在經常2-3日才1次大便，便質乾硬難出。舌紅苔黃，脈滑數。  
治法：以瀉熱清腸，行氣通便為主。  
方藥：麻子仁丸加減。方中麻子仁潤腸通便；大黃瀉火通滯下便；杏仁降氣潤腸；枳實，厚朴行氣通便，蜂蜜潤燥滑腸。  
針灸：取大腸俞、天樞、支溝、豐隆、行間、太衝穴以調肝胃及大腸氣機。  
食療：肉蓯蓉35g、胡桃肉15g、黑芝麻12g、大米70g；先用肉蓯蓉煮湯，然後去藥，放入打碎的胡桃肉、黑芝麻及大米煮為粥品，每日2次，服5-7日。有助通利大便。



### 按摩穴位

以下介紹一些按摩穴位的方法，可平日多做以幫助疏通經絡，暢達氣血，改善症狀：

- 胃痛：**
- 上肢 —— 正坐；內關、太淵，每穴按摩1-2分鐘，以局部出現痠脹感為宜。
  - 下肢 —— 正坐或仰臥；足三里、太衝、內庭、陰陵泉，每穴按摩1-2分鐘，以局部出現脹痛感為宜。
  - 胸腹 —— 仰臥；中脘、下脘、章門、建里，每穴按摩2-3分鐘，以局部出現脹痛感為宜。
- 便秘：**
- 下肢 —— 正坐或仰臥；足三里、承山、太溪、大鐘、行間，每穴按摩1-2分鐘，以局部出現脹痛感為宜。
  - 胸腹 —— 仰臥；天樞、氣海、石關、盲俞，每穴按摩2-3分鐘，以局部出現脹痛感為宜。

- 消化不良：**
- 下肢 —— 正坐或仰臥；太白、厲兌、內庭、足三里、三陰交，每穴按摩1-2分鐘，以局部出現脹痛感為宜。
  - 背部 —— 俯臥；三焦俞、脾俞、大腸俞，每穴按摩2-3分鐘，以局部出現脹痛感為宜。
  - 胸腹 —— 仰臥；中脘、上脘、期門、腹哀，每穴按摩2-3分鐘，以局部出現脹痛感為宜。

### 總結

正如前文提及，腸易激綜合症病因之一是情緒失調，所以平日亦應多留意自己的精神狀態，避免令情緒過分緊張失調，保持以樂觀態度處事。遇上有需要或感到困擾時應盡快尋求合適的輔導及幫助，朋友及家人亦可多互相了解關懷。另外，要養成良好的飲食習慣，飲食宜清淡及易消化，少吃生冷、刺激性及難消化食物，三餐應定時及適量，進餐時應心情放鬆，慢慢進食。同時，適當適量的運動，既可鍛鍊身體，又可有效鬆弛身心，紓緩情緒，幫助減壓，鼓勵大家多做。



賴民康（註冊中醫師）

備註：  
以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。  
網頁：www.yanchai.org.hk 中醫服務內容

Article sponsorship by



### Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 《醫·藥·人》 www.3phk.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.