



# 通即是樂

## 大腸激躁症 中醫治療與保健

文／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

**X**小姐是某公司的高階主管，腹部脹痛已多年，壓力大則便秘，緊張則腹瀉，因為總是伴隨腹部不適，解便這檔事對她來說是一大困擾。醫師檢查後認為並無器質性病變，診斷為大腸激躁症。

大腸激躁症是一種慢性的、會反覆發作的功能性腸道疾病，往往與其他功能性胃腸疾病重疊。其同義詞有：粘液性結腸炎、痙攣性結腸、功能性腸道疾病、膜性結腸炎。其特點是排便時腹部不適或腹痛，或排便習慣改變。

大腸激躁症的患病率是10-15%，但只有一部分人求醫，好發年齡為30-50歲。女：男比例為2：1，但這可能只是反映求醫率，而非實際發生率。

胃腸道可說是人的第二腦，是由獨立的腸道神經系統所控制，這個系統也與中樞神經系統緊密相連，其關係稱為「腦腸軸」，是調節腸道功能最重要的角色，可藉由神經傳導與免疫、內分泌機制進行雙向溝通。大腸激躁症的症狀往往與心理壓力相關，是一種從生心理到腦腸軸失調的疾病。

### 原因

- **情緒變化**：確實原因不明，但以精神、情志因素最重要，病情常隨情緒變化而波動

- **腸道敏感**：可能與腸道動力學改變、腸道分泌和吸收功能異常、免疫功能失調及腸道菌群改變有關，因而提高了腸道的敏感性。
- **疾病**：急性感染性腹瀉之後，更容易造成腸躁症。
- **未經證實的原因**：發炎、腸道通透性增加、食物過敏、缺乏膳食纖維、抗生素。
- **常見於同一家庭的患者**：可能與遺傳因素或家庭角色有關
- **心理創傷**：例如曾受暴力或性侵、重大損失（死亡或離婚），或其他嚴重創傷。

## 診斷

大腸激躁症的診斷是根據2006年美國腸胃科學會的診斷標準（Rome III criteria），並需適當排除器質性病變。診斷標準如下：

- 發病已有6個月
- 在過去3個月內，每個月至少3天以上，排便時有反覆發作的腹部不適或疼痛。
- 合併下列3種情況的2種：
  1. 排便後腹部疼痛或不適
  2. 排便次數改變
  3. 大便軟硬改變

## 分類

大腸激躁症可分為4種類型，也可能會隨時間而改變類型：

- **腹瀉型**：通常每天解便超過3次，大便多呈糊狀，甚至水狀。
- **便秘型**：通常每週解便少於3次，大便多呈乾硬，甚至顆粒狀。
- **混合型**：腹瀉和便秘交替
- **變異型**：大便大致正常，甚少出現乾硬或糊水狀。接受大腸激躁症的藥物治療後，排便不適的症狀可以改善。

## 其他症狀

- 患者可能會覺得排便不乾淨，腹滿，腹脹或腫脹等。
- 大便時常可見透明或白色粘液
- 偶爾會出現大便失禁或裡急後重的現象

## 徵象

- 身體檢查經常是正常的，腹部X光攝影也多半正常。
- 可能會腹脹，患者容易緊張和焦慮。
- 便秘型腸躁症可能有直腸膨出、直腸脫垂，或明顯的內外痔瘡。

## 相關疾病

- 抑鬱、焦慮、恐慌症患者的患病率較高。
- 偏頭痛更容易頻繁發作
- 經常有小便障礙，如頻尿、尿急、夜尿。
- 性功能障礙，如性冷感。
- 腹瀉型腸躁症常會影響睡眠品質

## 中醫論病因病機

大腸激躁症的病因以情志因素最為重要，情志失調相當於自律神經失調，而自律神經相當於中醫的「肝」，中醫病位在肝、脾、胃、心、大腸，西醫病位在自律神經、大腸、小腸。中醫治療大腸激躁症，是針對其發病機轉及現代研究，從穩定自律神經、提高自身免疫功能、抗過敏、降低腸道敏感性著手。

肝的疏泄功能正常是脾胃正常升降的關鍵，肝通過調節氣機的升降亦影響大腸的傳導功能。不論是憂思氣結傷脾或鬱怒傷肝，都會導致肝脾不和，使脾不升清，胃不降濁。肝氣鬱滯、木不疏土或氣鬱化火、橫

克脾土，導致脾失健運、濕濁下注，影響腸道蠕動功能而發生腹痛、腹瀉。所以，「疏肝理脾」是治療大腸激躁症的主要方法，藉由疏通調達、補虛瀉實來調整氣血的通暢順達。

與腹瀉型大腸激躁症最有相關的中醫病名為「痛瀉」，即排便時有反覆發作的腹部不適或疼痛。「痛瀉」命名首見於《蒼生司命》：「瀉責之脾，痛責之肝，肝責之實，脾責之虛，脾虛肝實，故令痛瀉」。痛瀉辨證分型（表1）從6個方面著手，包括誘發因子、病程長短、瀉利前後腹痛的變化、大便的形狀品質、排便的緩急流暢或澀滯、以及其他伴隨的症狀。

便秘型大腸激躁症多為「虛性便秘」，可因津血枯燥，腸道失潤，無水行舟；或因氣虛無力，大腸傳導失司，推動乏力，治療時需佐以補虛潤腸；若患者有呼吸道過敏或感冒的症狀，則需佐以宣暢肺氣，因肺氣肅降有助於腑氣暢通；若發生於易緊張、壓力大、久坐、缺乏運動的上班族，可配合穴位按摩（圖1：足三里→胃經合穴、上巨虛→大腸下合穴、下巨虛→小腸下合穴。



圖1、小腿前外側，脛骨前緣外1橫指（中指）處。外膝眼下3寸（4橫指），為足三里，外膝眼下6寸為上巨虛，外膝眼下9寸為下巨虛。（作者提供）



圖2、天樞：肚臍與兩乳垂直交線，肚臍旁2寸。（作者提供）

圖2：天樞→大腸募穴），或適當運動以幫助腸道蠕動。

腹瀉便秘交替型的大腸激躁症，初期需配合腹瀉或便秘的症狀，交替用藥治療，病情較為緩解之後，治療以穩定自律神經為主。

由於大腸激躁症患者多伴隨精神緊張、焦慮、易怒、失眠多夢等症，除了肝氣鬱結，尚有心神不安的症狀。心神不安亦可影響脾胃運化，此時常佐以益養心脾、解鬱安神之品。

## 腹診可判斷人體虛實

腹部問題藉由中醫與西醫的腹診結合，更能確立用藥的方針及劑量，甚至身體其他部位的問題也會反應在腹部。中醫結合西醫的腹診，可避免誤診急重症腹痛以外，還可以探查人體的虛實。中醫腹診的步驟如下：

- **視**：檢視腹部外形及皮膚有無異常，有無手術痕跡。
- **聽**：以聽診器探查腸音蠕動的情形，是否夾有水濕。
- **觸**：輕觸各部位，腹部皮膚是否軟如棉絮，腹部肌肉或腹壁的張力有無異常，有無異常搏動點。
- **扣**：探查有無振水聲或脹氣
- **壓**：按壓腹部有無壓痛感或異常搏動

## 食療建議

### 適合各型大腸激躁症的食療

- **花草茶系列**：玫瑰花、茉莉花、合歡花、合歡皮。
- **水果茶系列**：佛手、陳皮、柚子茶。

表1：痛瀉辨證分型

證型	誘發因子	腹瀉症狀	其他症狀	治法	方藥
脾虛肝旺	每遇精神刺激或情緒緊張而誘發	瀉前脘腹脹痛、腸鳴，痛而不暴注，大便溏薄或粘液便，瀉下不暢，瀉後痛不減，甚至加重。	兩脅脹悶不舒，噯氣食少，面黃倦怠，舌苔薄白，脈弦緩	健脾疏肝	痛瀉要方加減
食積胃腸	攝入過多食物	脘腹脹滿，痛甚而瀉，瀉後痛減，片刻又痛瀉，糞便稠粘或糞水雜下，臭如敗卵。	胸脘脹悶、痞塞不適，腹滿厭食，噯氣作酸，舌苔厚膩，脈弦滑	消食導滯	保和丸加減
濕熱下迫	吃了不潔的食物	瀉前腸鳴腹痛，腹痛即瀉，瀉下急迫，肛門灼熱，大便黏滯或夾雜粘液，味腥穢，瀉後仍覺墜痛後重，解不淨感。	小便短赤，舌苔黃膩，脈滑數	清熱化濕	葛根芩連湯加減
腎陽虛衰	腹瀉已久或本身為陽虛體質	黎明之前，腰腹冷痛，臍周疼痛腸鳴即瀉，瀉下暴迫如注，大便純清如水或可見未消化食物，反覆腹瀉數次後，腹痛緩解。	小便清長，腰酸膝軟，舌淡胖苔薄白，脈沉細無力	溫腎健脾	四神丸加減
痼冷積腸	脾胃陽氣虧虛，或喜食生冷，或風寒侵襲臍腹。	久瀉連年，止而又發，休作無時，發作時腹痛繞臍，繼而瀉利赤白，便後痛減。	手足不溫，舌淡苔白，脈沉弦。	溫腎健脾	溫脾湯加減

- **百合萱草排骨湯**：依照喜好取適量鮮百合、萱草（即金針花），與排骨共同燉煮。
- **甘麥大棗飲**：炙甘草9克，小麥30克，紅棗10枚。先將小麥洗淨，去浮末，取清水約800毫升煮上述3味藥，小火慢熬，煮沸後煎至400毫升左右，去渣，代茶飲用，最後可吃掉紅棗。

#### 適合便秘型大腸激躁症的簡易食療

- **富含膠質的食物**：地瓜葉、皇宮菜、黑木耳、白木耳、秋葵、雞爪、豬腳等。
- **富含植物油脂的堅果類食物**：胡桃、芝麻等。
- **含有種子的水果**：火龍果等
- **蜂蜜決明子茶**：決明子10克，用開水沖泡去渣，加入適量蜂蜜後代茶飲用。
- **首烏玉竹飲**：生首烏30克、玉竹15克，煎煮後代茶飲用。

#### 適合腹瀉型大腸激躁症的簡易食療

- **四神湯**：山藥、蓮子、芡實、茯苓。
- **薏仁水**

### 門診常見問題釋疑

#### 1. 大腸激躁症會發展成大腸癌嗎？

目前暫時沒有證據顯示大腸激躁症會發展成大腸癌。患者會因腹部不適感而影響生活品質，但不會發展成其他疾病，也不會縮短壽命，雖然如此，症狀仍應與大腸癌或腺瘤作區別，必要時應該進一步檢查。

#### 2. 患者可以做些什麼來改善腸躁症狀？

大腸激躁症患者應避免攝取刺激性或油膩食物，養成定時定量、健康的飲食習慣。保持正面的人生觀，從事適當的休閒娛樂以紓緩壓力及緊張情緒，只要情緒穩定，大腸激躁的症狀也會減輕。🕒