



大腸急躁症的中醫治療

◎林口長庚中醫內科主治醫師 劉如玫

大腸急躁症是一種腸道運動障礙疾病，此病的定義為慢性腹痛、排便習慣改變、但沒有任何器官性的病變存在。其盛行率在歐美大約10-15%，以年輕人及女性族群多見。此病的大腸生理構造並無異常，但是對食物、水、情緒壓力等刺激過於敏感，臨床表現極為多樣化，可能出現的症狀如腹痛、便秘、腹瀉、腹脹、排氣多、便中有黏液、或便秘及腹瀉交替等，而排便情況異常又可分為頻率異常（每天多於三次或每週少於三次）、大便質的異常（過硬、過軟、稀水狀）、及排便感覺異常（急後重、解不乾淨感），病人常做遍各種檢查又無特殊發現。此病雖不會危及生命，但卻嚴重影響個人的生活品質，甚而影響許多正常社交活動。

大腸急躁症從詳細病史的詢問後多可得到初步診斷，但仍須接受完整的西醫腸胃系統檢查，以排除其他可能的器質性病變，如發炎性腸病、細菌或寄生蟲感染、大腸憩室、大腸癌等病。一般而言，若見到血便、體重減輕、反覆發燒、貧血、或原有大腸癌家族病史者，就應該要提高警覺，而不應只單純當作是大腸急躁症治療，導致病情的延誤。

大腸急躁症2005年羅馬III診斷標準

準為：過去三箇月中每個月至少三天反覆腹痛或不適，且包含以下三項中之至少兩項：

1. 排便後疼痛改善
2. 伴隨排便頻率的改變
3. 伴隨大便質的改變

大腸急躁症為功能性的腸道機能障礙，在傳統中醫學並無此病名，但根據臨床表現可涵蓋於泄瀉、便秘、腹痛的範疇。中醫認為本病的病變定位為肝、脾、腎三臟，尤其是肝與脾間的功能失調。肝屬木，主疏泄；脾屬土，主運化。肝的疏泄功能對脾之運化功能間存在著五行相剋的關係。肝氣鬱結，肝失疏泄，肝氣橫逆犯脾，使大腸傳導失司，因此肝木乘脾土是本病發病的主要病機。在中醫理論中情緒的調控與「肝」的功能密不可分，因此心情抑鬱、工作壓力大、自我要求高等，凡易受情緒壓力影響的族群便是此病的好發者。病程遷延日久，氣血化源不足，腎氣失充則漸為虛証。依據病人的個別差異可略分為以下六種情形：

一、肝鬱脾虛型：腹脹痛、腹瀉，與情緒壓力有關，同時伴見胸膈悶、打呃、食慾差等症狀，可用痛瀉要方或白朮、白芍、柴胡、陳皮、木香、枳殼、葛根等。



二、脾胃虛弱型：大便水瀉、食油膩及刺激物即瀉、食慾差、面色萎黃，可用參苓白朮散或黨參、茯苓、炒白朮、山藥、扁豆、蓮子肉等。

三、脾腎陽虛型：黎明前腹隱痛、腸鳴而瀉、排便中可見食物殘渣、怕冷、腰膝酸軟無力，以附子理中湯、或肉豆蔻、炮薑、吳茱萸、附子、五味子、赤石脂、肉桂等治療。

四、寒熱互結型：腹痛、腸鳴、腹瀉與便秘交替發作，以烏梅丸、黃連、制附片、川椒等治療。

五、濕熱阻滯型：喜食肥美油膩食物，吸煙飲酒者，常見腹脹痛、腹瀉、瀉下急迫、瀉後不暢感、食慾差，以葛根芩連湯或大腹皮、敗醬草、馬齒莧等治療。

六、陰虛腸燥型：大便乾硬、面色紅、口乾舌燥，治療可用麻子仁丸或郁李仁、生地黃、當歸等。

為何有以上六類的分型呢？中醫最為人所知的特色就是依據個人體質差異而有不同的治療方法，即依據病人症狀表現的不同，來決定臨床治療的方向。同樣是大腸急躁症，有些病人以腹瀉症狀為主，有些以便秘困擾為多，也有些是便秘或腹瀉交替發生，因此須視當下的情形施予不同的處方。此外，各型病人的分佈比例在

各地區也大不相同。中醫是一個重視人與大自然變化互動的醫學，因為四季氣候的寒熱燥濕，地形緯度的高低變化，皆直接或間接的影響反映在人體上，例如，地處高溫濕熱地區的大腸急躁症病人，以陰虛腸燥型或兼夾濕熱型為多。又在現今工商業社會，整日忙碌緊張工作的生活型態下，肝鬱脾虛型的病人就成為此病最大宗的族群。腸胃系統功能的問題，自是與飲食脫不了關係，暴飲暴食、高油脂、重鹹、重甜、烤炸辣、過量的飲食習慣都會加重腸胃的負擔，久而久之造成大腸排便功能的紊亂，屬於陰虛腸燥型或脾胃虛弱型。然而，臨床上，大部分的病人生活在台灣高溫濕熱的環境中，每天工作緊張忙碌，飲食習慣三餐不定時，重口味，又好油炸美食，因此多屬於混合型，治療起來自然更為複雜。

2005年Cochrane Database實證醫學的系統性回顧分析報告中，針對大腸急躁症中醫治療的療效評估研究發現，無論中藥單獨治療、或中藥合併西藥治療，對於大腸急躁症整體症狀的改善，如腹脹、腹痛、便秘、腹瀉、腸鳴等都有幫助。而且目前常用於作為治療及臨床研究的七十多種中藥，都未有嚴重副作用產生的報告。

儘管目前中醫藥對於大腸急躁症治病的機轉未十分明確，但臨床療效評估結果仍是令人振奮的，因此期待更多醫界同道繼續投入臨床與基礎醫學的研究，造福更多同為大腸急躁症所苦的病人們。

除了中藥治療外，另外可做簡易穴道按摩，太衝、內關、足三里等穴位的按壓刺激亦可達到調整腸胃機能的作用，可作為平時自我保養的小撇步。

腸胃系統的日常飲食控制極為重要：少吃富含乳糖食物、黃豆、洋蔥、芹菜、葡萄乾、香蕉、杏、乾梅子、甘藍、麥芽等易致排氣的食物。

雖然大腸急躁症經中醫治療後多可達到症狀的緩解，但此病深受情緒壓力與飲食的影響，因此如何做好情緒管理，養成定時、定量、清淡、多蔬果的飲食習慣，才是此病預後的關鍵。