

壓力大就肚子痛?中醫改善大腸激躁症

你是否有這樣的情形？

- 腹脹、腹痛，壓力大或是緊張就加重症狀
- 排便次數改變，有時候一天上三次，有時候一個禮拜只有兩次
- 大便型態改變，有時候大便一顆顆像羊大便，有時候卻又拉水便
- 有時候會覺得有排不乾淨的感覺

這些都是大腸激躁症(irritable bowel syndrome)的表現

什麼是大腸激躁症？

大腸激躁症，又稱腸過敏、腸躁症，是中醫門診常見的疾病。患者有肚子脹、排便不順、便秘的情況，有時候也會合併有頭痛、腰酸背痛等情況。根據統計，在台灣每四人就有一人被這疾病所困擾。

大腸激躁症的成因

目前成因不明，比較主流的假說包括：腸道運動失調、腸道菌叢改變、神經失調、壓力等。

診斷標準

依照 Rome IV 準則，有一項主要症狀和兩項以上的合併症狀可診斷為大腸激躁症。

主要症狀：

- 腹痛至少在六個月前開始，且在過去三個月內平均每周至少一天有復發性腹痛，伴隨以下合併症狀至少兩項。

合併症狀：

- 腹痛與排便有關。
- 有排便次數的改變。例如每天排便兩次變成每周排便兩次。
- 有排便型態的改變。例如從軟便、水便變成顆粒狀硬便。

中醫觀點

中醫認為大腸激躁症與情志因素有關，屬於肝的臟象。情志太過使得肝氣鬱滯或化火，進而影響脾胃的功能，出現腸胃不適、脹氣、排便頻率和型態改變的情況。

治療主要針對個人體質辨證論治後給予藥物，主要有益氣健脾、疏肝理氣、清肝瀉火等方式。

日常生活衛教

- 三餐定時定量，細嚼慢嚥。

- 保持心情平靜。
- 規律睡眠，適當運動。

中醫師提醒，大腸激躁症除了藥物治療外，生活作息和飲食調整也是讓身體恢復健康的關鍵。有腹脹、腹痛、排便頻率和型態改變的患者，可至新北市立聯合醫院中醫科就診。