

中醫診治腸易激綜合症

姚慧珊醫師

仁濟醫院－香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

甚麼是腸易激綜合症？

腸易激綜合症（Irritable bowel syndrome, IBS）是一種腸道功能紊亂、失調或腸道過敏所引起的症狀統稱。常見症狀包括腹痛、腹脹、排便習慣改變和大便形狀異常等，以上症狀可持續存在或反覆發作。雖然一般人偶然也會出現以上症狀，但若症狀較頻密（三個月內每個月有最少三次出現），而接受大腸內視鏡檢查亦未查見異常，便有可能是患上了「腸易激綜合症」。

腸易激綜合症的成因

目前關於腸易激綜合症的病因和發病機制尚未明確，現代研究認為它是由多個因素引起，當中包括精神及心理壓力、腸道動力異常、神經及內分泌失調等，以上因素引起腸道蠕動功能失調，若腸道蠕動過慢就會出現便秘，太快則引起腹瀉，腸道抽搐則可引致腹痛。

根據美國腸胃科學會羅馬四診斷標準（Rome IV criteria），腸易激綜合症可分為四個類型：腹瀉型、便秘型、混合型和無法分類型，但患者亦可能會隨時間而改變類型。

在治療方面，目前醫學界尚未有根治腸易激綜合症的方法，藥物治療多針對個別症狀為主，例如當患者出現腹痛腹瀉時，醫生會處方止瀉藥等。

中醫對腸易激綜合症的診治

根據腸易激綜合症的臨床特點，中醫學將其歸納為腹痛、泄瀉與便秘等疾病範疇。中醫認為，腸易激綜合症的主要病機為肝鬱脾虛，因思慮、情緒緊張及精神壓力等使肝氣鬱結，從而侵犯脾臟，影響脾胃的運化功能。脾虛失運，則引起腹瀉、便秘或兩者交替。

中醫治療多以疏肝理氣，益氣健脾為治則。常用中藥包括白朮、白芍、陳皮、防風等。臨床上須靈活變通，如脾虛腹瀉患者多輔以健脾止瀉的藥物，而肝火旺盛者則須加強疏肝理氣清熱的藥物。至於便秘患者，一般不可隨便瀉下通便，多採用調暢氣機，行氣降氣的藥材，以改善脾胃的運化功能。

除中藥治療外，針灸治療亦常用於治療腸易激綜合症，因針灸可改善氣血循環，放鬆神經系統，增強脾胃消化系統功能。一般來說，中醫師會按照辨證，選取適合的穴位進行針刺或艾灸治療，臨床上較常選用胃經、脾經及肝經的穴位，以達疏肝健脾的功效。

腸易激綜合症患者的生活調攝

腸易激綜合症常受飲食影響，故患者應注意保護脾胃，保持良好的飲食習慣，按時進餐，少食辛辣、生冷、油膩和難消化的食物，以免胃腸經常受到刺激。另消化力較差的患者可採取少食多餐的進餐形式，避免進食過飽。

此外，患者於用餐時應注意放鬆心情，因緊張及焦慮的情緒會加重病情，造成肝鬱氣滯，影響胃納及消化力。平日可進行適量運動，以助調暢氣機和舒展身心，運動對改善調節胃腸功能亦有幫助。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。