

腸易激綜合症

蕭智揚醫師

腸易激綜合症是甚麼？

- 又稱大腸激躁症 (Irritable bowel syndrome · IBS) ，全球約有11%人的民眾
- 慢性腸胃道功能性障礙。
- 以腹痛、腹脹、或大便習慣改變為主要特徵，伴有大便性狀異常的臨床症狀。
- 持續存在或間歇發作。症狀長期，通常持續數年。
- 缺乏形態學和生物化學異常改變，並不是腸胃道器質性病變

診斷標準 Rome III criteria (2006)

經常性腹部疼痛 / 不適

- 過去三個月內最少每月三天

加上不少於以下兩項:

1. 便後腹痛減少
2. 大便次數改變
3. 大便形態改變

其他支持症狀：

- 大便習慣改變 (如大便頻率、形式、排使用力或緊逼等)
- 便有粘液
- 腹脹 (自覺/客觀)

腸易激綜合症的成因

現代醫學未明確成因，可能與下列因素有關：

1. 腦腸軸線 (中樞神經系統、中樞內分泌系統、中樞免疫系統)
2. 小腸細菌過度生長
3. 遺傳因素
4. 食物不耐症 (乳糖、麩質)
5. 腸道蠕動問題
6. 腸胃炎
7. 生活壓力

分類

1. 腹瀉型 —— 大部份時間的大便都呈糊狀，甚至水狀
2. 便秘型 —— 大部份時間的大便過硬，或大便太乾
3. 腹瀉便秘混合型 —— 有時大便稀爛，有時大便過硬。交替出現
4. 無法分類型 —— 大便大致正常

患者亦可能會隨時間而改變類型。

- 1年內，約75%的患者會改善類型

現代醫學的治療

- 尚未有根治腸易激綜合症的方法，暫時以針對個別症狀為主
- 1. 腸胃抽搐藥：減少腸藏的強力抽搐活動
- 1. 止瀉藥：減慢腸藏蠕動，預防肚瀉
- 1. 瀉藥：促進腸藏蠕動，令大便更易排出

	腸易激綜合症	腸胃炎	大腸癌	痔瘡
症狀	腹痛、腹脹、肚瀉、便秘、感到排便不清、大便過硬或呈水狀、或大便時有黏液排出等	腹痛、腹脹、肚瀉、大便呈水狀	黑色稀爛大便、大便帶血、體重突然下降，或所有「腸易激綜合症」症狀，或沒有任何症狀	大便帶血、排便時肛門感痛楚
特點	症狀在排便後紓緩、多在緊張時發作	發生次數不多、與進食不潔食物有關	黑色稀爛大便、體重突然下降	大便帶鮮血
好發年齡	5歲至老年	任何年齡	50歲以上	30歲以上
病因	腸臟功能紊亂	細菌或病毒感染	腸內細胞變異，形成惡性腫瘤	肛門微血管組織過度充血及擴張
相關檢查	大腸內視鏡檢查正常	大便種菌呈陽性反應	大腸內視鏡發現腫瘤	探肛檢查
急慢	慢性	急性	慢性	慢性

中醫如何理解腸易激綜合症

- 相當於中醫內科學中的腹痛、泄瀉與便秘等範疇
- 臨床多見病人因情緒緊張導致病情加重，多為肝鬱脾虛 / 肝氣乘脾證型。
- 肝主疏泄，若肝氣鬱結就會犯脾土。脾主升，主運化，將水穀精微輸佈全身。
- 肝氣犯脾 → 脾土運化功能失常，脾氣不升反下陷，水濕下注腸道則見大便泄瀉。
- 久瀉多耗傷津液，腸道變乾枯，故又可出現便秘，或因便秘過用瀉藥又復現腹瀉，出現腹瀉與便秘交替發生。

腹瀉型的中醫辨證論治 (寒濕證)

寒濕證

症狀：瀉下清稀，甚至如水樣，腹痛腸鳴，脘悶食少

治法：芳香化濕散寒

常用方劑：藿香正氣散

組成：

1. 藿香 (芳香化濕散寒)
2. 白朮，茯苓，陳皮，半夏 (健脾除濕)
3. 厚樸，大腹皮 (理氣消滿,疏利氣機)
4. 紫蘇，白芷 (解表散寒)

腹瀉型的中醫辨證論治 (濕熱證)

濕熱證

症狀：腹痛即瀉，瀉下急逼，或瀉而不爽，糞色黃褐而臭，煩熱口渴，小便短赤，肛門灼熱

治法：清熱利濕

常用方劑：葛根芩連湯

組成：

1. 葛根(清熱，升清止瀉)
2. 黃芩、黃連 (苦寒清熱燥濕)
3. 可加茯苓、通草、車前子等加重利濕功效

腹瀉型的中醫辨證論治 (食滯證)

食滯證

症狀：腹痛腸鳴，瀉後痛減，瀉下糞便酸臭，夾有不消化之物，脘腹痞滿，噯腐酸臭，不思飲食

治法：消食導滯

常用方劑：保和丸

組成：

1. 山楂、神曲、萊菔子 (消導食滯，寬中除滿)
2. 陳皮、半夏、茯苓 (和胃祛濕)
3. 連翹 (消除食滯之鬱熱)

腹瀉型的中醫辨證(脾胃虛弱證)

脾胃虛弱證

症狀: 大便時溏時瀉，反復發作，稍有飲食不慎，大便次數即增多，夾見水谷不化，飲食減少，脘腹脹悶不舒，面色少華，肢倦乏力

治法: 健脾益氣，滲濕止瀉

常用方劑：參苓白朮散

組成：

1. 人參，白朮，茯苓，甘草（補脾胃之氣）
2. 扁豆，薏苡仁，山藥，蓮子（和胃理氣健脾，滲濕止瀉，標本兼顧）
3. 砂仁（芳香醒脾，促進中焦運化，暢通氣機）

腹瀉型的中醫辨證(腎陽虛衰證)

腎陽虛衰證

症狀：多於清晨時份，臍腹作痛，繼則腸鳴而瀉，完谷不化，瀉後則安，形寒肢冷，腹部喜暖，腰膝酸軟

治法:溫腎健脾，澀腸止瀉

常用方劑：四神丸

組成:

1. 補骨脂(溫腎助陽)
2. 肉豆蔻(溫中暖脾)
3. 吳茱萸(辛熱散寒)
4. 五味子(酸收止瀉)

便秘型的辨證(熱秘)

熱秘

症狀：大便乾結，腹脹或痛，口乾口臭，面紅心煩，或有身熱，小便短赤

治法：瀉熱導滯，潤腸通便

常用方劑：麻子仁丸

組成：

1. 大黃，厚樸，枳實（通腑泄熱）
2. 麻子仁，杏仁，蜂蜜（潤腸通便）
3. 白芍（養陰和營）

便秘型的中醫辨證（冷秘）

冷秘

症狀：大便艱澀，腹痛拘急，脹滿拒按，肋下偏痛，手足不溫，呃逆嘔吐

治法：溫裏散寒，通便止痛

常用方劑：大黃附子湯

組成：

1. 大黃(蕩滌積滯)
2. 附子(溫裏散寒)
3. 細辛(散寒止痛)

便秘型的中醫辨證（氣虛秘）

氣虛秘

症狀：大便乾或不乾，雖有便意，但排出困難，用力努掙則汗出短氣，便後乏力，面白神疲，肢倦懶言

治法：補脾益肺，潤腸通便

常用方劑：黃耆湯

組成：

1. 黃耆(補脾肺之氣)
2. 火麻仁、蜂蜜(潤腸通便)
3. 陳皮(理氣行氣)

便秘型的中醫辨證(血虛秘)

血虛秘

症狀：大便乾結，面色無華，皮膚乾燥，頭暈目眩，心悸氣短，健忘少寐，口唇色淡

治法：養血滋陰，潤燥通便

常用方劑：潤腸丸

組成：

1. 當歸，生地黃（滋陰養血）
2. 火麻仁、桃仁（潤腸通便）
3. 枳殼（引氣下行）

便秘型的中醫辨證(陰虛秘)

陰虛秘

症狀: 大便乾結，形體消瘦，頭暈耳鳴，兩顴紅赤，心煩少眠，潮熱盜汗，腰膝酸軟

治法: 滋陰增液，潤腸通便

常用方劑：增液湯

組成：

1. 玄參，麥冬，生地黃（滋陰生津）
2. 可加當歸，玉竹，沙參（滋陰養血，潤腸通便）

便秘型的中醫辨證(陽虛秘)

陽虛秘

症狀：大便乾或不乾，排出困難，小便清長，面色白，四肢不溫，腹中冷，腰膝酸冷

治法:補腎溫陽，潤腸通便

常用方劑：濟川煎

組成:

1. 肉苁蓉，牛膝（溫補腎陽，潤腸通便）
2. 當歸（養血潤腸）
3. 升麻，澤瀉（升清降濁）
4. 枳殼（寬腸下氣）

腹瀉便秘混合型的辨證

肝氣乘脾證

症狀：腹瀉與便秘交替，每因抑鬱惱怒或情緒緊張而誘發，平素多有胸肋脹悶，噯氣食少，矢氣頻作。一時見腹鳴攻痛，腹痛即瀉，瀉後痛緩，一時見大便乾結，或不甚乾結，欲便不得出，或便而不爽。

腹瀉便秘混合型的中藥治療

治療多以疏肝健脾為主

臨床上常用經典方劑－痛瀉要方（白朮，陳皮，防風，白芍）加減治療

肝氣鬱結較重－加柴胡、香附、枳殼

肝鬱化火－加梔子、丹皮

夾瘀－加紅花，赤芍

大便乾燥－加火麻仁、玄參、生地黃

針灸治療

- 改善氣血循環，放鬆神經系統，增強脾胃消化系統功能。
- 多選用脾經，胃經，肝經的穴位，
- 例如太衝、足三里、三陰交、內關、天樞等
- 上述穴位亦可作日常保健，舒緩胃腸不適的症狀

太衝

歸經：足厥陰肝經。

位置：足背第 1 – 2 跖骨間隙的後方凹陷處。

功用：平肝熄風、清熱利膽、明目。

適用：

1. 肝經風熱病證（中風、頭痛、眩暈、耳鳴、咽痛）
2. 婦產科病證（月經不調、痛經、閉經、崩漏、帶下）
3. 肝胃病證（黃疸、脅痛、口苦、嘔逆）



足三里

歸經:足陽明胃經

位置：在小腿外側，犢鼻穴下3寸，脛骨前嵴外1橫指處

功效：足三里屬足陽明胃經，是保健要穴，

具有生發胃氣、燥化脾濕的功效。

方法：可通過點按、熱熨、艾灸、敷貼等各種方法來激發足三里的經氣。



三陰交

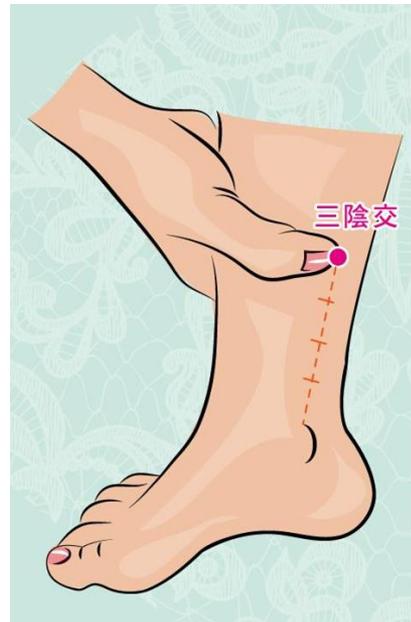
歸經：足太陰脾經。

位置：小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。

功用：活血調經，益氣健脾，培補肝腎。

適用：

1. 治療內分泌失調，防治高血壓、糖尿病、冠心病
2. 脾胃虛弱（腸鳴、腹脹、腹瀉）
3. 婦產科病證（月經不調、帶下、不孕）
4. 生殖泌尿系統疾患（遺精、陽痿、遺尿）



內關

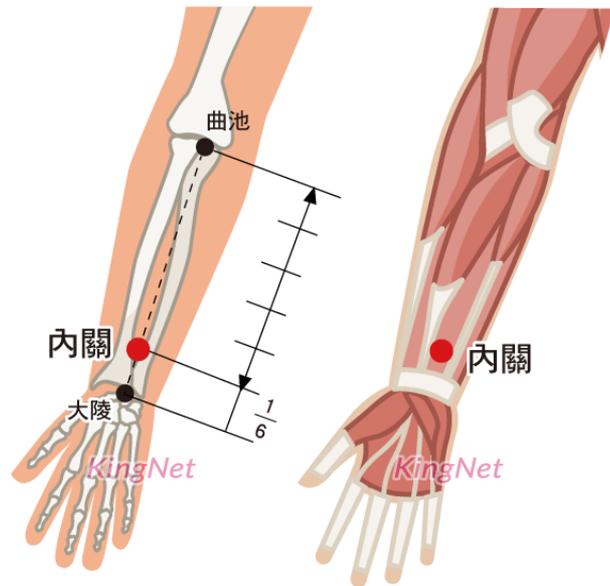
歸經：手厥陰心包經。

位置：前臂前區，腕掌側遠端橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

功用：寧心安神、鎮靜止痛、理氣和胃。

適用：

1. 心系病證（心痛、胸悶、心動過速或過緩）
2. 胃腑病證（胃痛、嘔吐、呃逆）
3. 失眠、鬱證等神志病證。



天樞

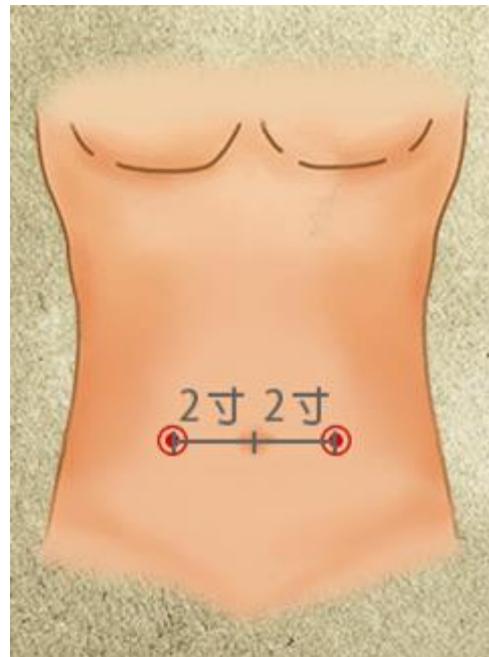
歸經：足陽明胃經。

位置：腹中部，臍中旁2寸，腹直肌中。

功用：疏調大腸，扶土化濕，和營調經，理氣消滯。

適用：

1. 胃腸病證(腹痛、腹脹、便秘、腹瀉、痢疾)
2. 婦科病證(月經不調、痛經)



食療

四神粥 —— 淮山、蓮子、芡實、薏米。

- 健脾益氣的作用，有助改善脾胃虛弱引起的腹瀉。

粉葛湯：有升陽，止瀉的作用。

玫瑰花茶：乾玫瑰花5至8粒，焗5至10分鐘，飯後飲用，有疏肝解鬱作用。

(脾虛者忌空腹飲用)

飲食小建議

1. 避免進食易脹氣或難消化的食物 (豆類、芋頭、薯仔、番薯、糯米、牛奶、奶製品)

1. 避免進食生冷食物 (魚生、冷盤、沙律、凍飲)

1. 避免進食刺激性食物 (酒精飲品、咖啡、辛辣、肥膩食物)

1. 避免進食易過敏的食物 (蝦、蟹、牛奶、花生等果仁)

1. 避免過飢或過飽 (定時、定量，每日三餐)

1. 進食不宜過急，要慢慢咀嚼

生活小建議

- 運動有助調暢身體氣的流動、改善情緒及脾胃功能。加強鍛煉，增強體質
- 養成飯前，便後洗手的習慣
- 生活起居有規律，防止外邪侵襲，夏季切勿因熱貪涼，尤應注意腹部保暖
- 調暢情志，消除緊張情緒，尤忌怒時食
- 防止過度用力努掙，而誘發痔瘡，便血

博愛醫院－香港浸會大學中醫診所暨教研中心（油尖旺區）

地址：佐敦衛理道伊利沙伯醫院 R座9樓

電話號碼：2618 7200

診療時間：逢星期一至五，早上 9 時至下午 7 時；星期六，早上 9 時至下午 5 時

謝謝!

以上資料僅供參考
詳情請詢問註冊中醫師