

傳統醫學科

- 學經歷 ● 中國醫藥大學學士後中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科主治醫師
郭綜合醫院中醫科主治醫師
財團法人慈濟醫院大林分院中醫部總醫師
財團法人慈濟醫院大林分院中醫部住院醫師

- 專長 ● 中醫內科 | 中醫針灸科



主治醫師 喬韻文



大腸激躁症是一種極度擾人的疾病，現代醫學認為大腸激躁症是一種反覆發作的功能性腸道疾病，通常出現的症狀為腹脹痛或腹部不適感且大便習慣改變，但在實驗室數據及檢查，包含腸道的結構及形態並沒有看到明顯異常。其常見的發病因素，與現代人的生活習慣息息相關，通常因各種壓力導致精神緊張或自律神經失調，且飲食的習慣不佳或不潔等等種種原因，交互作用下導致腸胃功能失調，而在病況嚴重的時候，一日需要多次頻繁地跑洗手間，甚至變得不敢出門，這種現象反覆且持續的發作，漸漸加重病人的焦慮或憂鬱，進而影響到情緒健康，又再一步加重大腸激躁症，這樣的負面回饋最終大大的影響個人的生活品質及社交活動。

病患陳先生因大腸激躁症的症狀影響工作而到西醫就醫，雖然已有進步，但一日仍須跑廁所六、七次，同時他平時工作環境壓力大，因而症狀會反覆，這樣的情況讓他精神無法放鬆，後經由人介紹接觸到中醫治療，經中醫醫師使用科學中藥調理，陳先生自覺精神壓力較緩解，同時利用中藥補養且增強

腸胃功能，經數周後，其工作日一天的排便次數由六、七次減至二、三次，休假日可以一日只正常解便一次，雖然還是沒有辦法完全不影響到工作，但整體狀況有改善，所以陳先生對中藥感到滿意且願意持續治療。

從中醫的角度來看，大腸激躁症屬於中醫的「腹痛」、「泄瀉」、「便秘」等範疇，與中醫五臟六腑裡的「肝」、「脾」兩臟最為相關。中醫認為「肝」與現代醫學所提及的自律神經系統相關，而情緒壓力會造成「肝鬱脾虛」，因而影響到正常的腸胃功能。若平時三餐不定時或是喜外食或飲食不潔，則會直接影響「脾」，也就是會直接影響腸胃的消化吸收及蠕動。又肝、脾兩臟會交互影響，往往密不可分，從而表現出腹痛瀉或便秘等大腸激躁症的症狀。這類型的病患在使用中藥後往往反饋良好，所以若有這類問題，除了使用西藥，同時可以搭配中醫治療取得更好的療效，但終歸生活習慣的調整才是最重要的一步，三餐定時定量、飲食忌口、規律運動、釋放壓力才是最佳良藥。