

一瀉千里好困擾：談腹瀉

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 林冠良



一、前言

——十五歲的陳小姐是一位上班族，長年受腹瀉所苦，經常晨起腹痛，上完廁所後腹痛就會緩解，並在壓力大或吃到油炸食物時，特別容易拉肚子。許多現代人便像這位陳小姐一樣，因為生活緊張、壓力大、三餐外食、吃飯時間不固定，而有過「落賽」的經驗。但有些人則是因為餐食不潔，造成急性腹瀉（腹瀉小於2週），或是長期冰飲、燒炸辣烤、考試緊張或工作壓力大造成反覆或慢性腹瀉（腹瀉大於2周）。因此，本篇文章便與大家分享腹瀉的中醫治療以及衛生保健。

二、自我評估與記錄

腹瀉的注意事項：

1. **發作時間長短與頻率**：腹瀉多久了？每天幾次？
2. **飲食**：最近有無吃到生冷、不易消化、過度刺激或不衛生的食物？服用藥物？
3. **排便的硬度**：是屬於蓬鬆的碎塊？、糊狀？、還是全為液體？

4. **糞便量的多寡**：平均來說，大多數人一天的糞便量約200g。若腹瀉期間，糞便量遠大於平常，就要小心水份與電解質的過度流失。

5. **糞便的顏色**：造成腹瀉的原因有許多，從糞便的顏色，可以推測可能的因素

(1) 白色糞便：

與膽管阻塞有關，可能是膽結石或腫瘤造成。

(2) 紅色糞便：

與下消化道的出血有關，比如痔瘡出血，但食用火龍果或甜菜根也可能造成糞便出現微紅色。

(3) 黑色糞便：

與上消化出血有關，比如小腸出血，但鐵補充劑或止瀉藥水水楊酸鉍也會使大便變黑。

以上幾點的注意事，可較為簡單地幫助您找到造成腹瀉的根源！



三、中醫的治療方法

腹瀉在中醫典籍《內經》中就有記載「鶩溏」、「飧泄」、「濡泄」等病名。就中醫的觀點來說，主要由於濕盛與脾胃的功能失調，其中主要涉及的臟腑則包括了「脾」、「肝」、「腎」等。

A. 中藥治療

中醫治療腹瀉可分成「濕熱」、「寒濕」、「傷食」、「肝鬱」、「脾虛」、「腎虛」等幾個方向用藥。

1. 寒濕：

感受寒濕的病人，大便清稀如水樣、脘悶食少、惡寒發熱、鼻塞頭痛、肢體痠痛。可用蒼朮、藿香、佩蘭來溫化寒濕。

2. 濕熱：

病人會有瀉下急迫、便色黃褐而臭、肛門灼熱等感覺。可用黃連、黃芩來清利濕熱。

3. 傷食：

飲食不節的病人會有糞便臭如敗卵、瀉下痛減、噯腐吞酸等症狀。可用神曲、山楂、麥芽加以消食化積。

4. 肝鬱：

這類病人平素容易抑鬱惱怒或

情緒緊張，一旦發作則會腸鳴絞痛腹瀉、胸脅脹悶等。可用白芍、鬱金、佛手等疏肝解鬱。

5. 脾虛：

病人會有時溏時稀、糞便中夾有未消化的食物、面色萎黃、肢倦乏力等情形。可用白朮、山藥、乾薑、白扁豆等健脾運化。

6. 腎虛：

病人經常在晨起時腹痛腸鳴而腹瀉，且形寒肢冷、腰膝痠軟。可用補骨脂、附子、肉桂等溫腎止瀉。

B. 針灸治療

除了中藥外，針灸也能幫助改善腹瀉。

1. 外感引發腹瀉：

如果是腹瀉，伴有惡寒發熱，鼻塞頭痛，肢體痠痛等情形，可用合谷、曲池、足三里穴。

2. 脾胃虛弱：

長期的食慾不振、腹瀉乏力，可用足三里、天樞、中脘穴。

3. 肝氣乘脾：

若是經常因為緊張引發的腹瀉可取穴太沖、天樞、上巨虛、



行間。

4. 腎陽虛衰：

若是腹瀉伴有腰膝痠軟、四肢寒冷則可取穴腎俞、脾俞、氣海、關元。

如果是害怕針灸的病患，一般在家裡也可以自行這些穴位進行按摩喔！

C. 養生藥膳：蓮子芋頭排骨粥

[材料]

1. 藥材：

黨參 10 克，蓮子 10 克，大棗 10 枚。

2. 食材：

芋頭 1/2 條，排骨 3～4 小塊、白米 1 杯。

3. 調味料：鹽少許。

[做法]

1. 先將黨參、蓮子碾細末備用，芋頭削皮切小塊。
2. 再將大棗用水略煮，剝去皮核，取棗肉切碎。
3. 煮棗水將棗肉、黨參末和蓮子末、芋頭、排骨、白米同煮。
4. 略灑鹽少許。

[功效]

1. 黨參補中益氣，蓮子補脾止

瀉，大棗健脾和胃，諸味成粥共達益氣健脾止瀉之功效。

2. 此藥膳重在補脾氣，若有大便溏稀伴次數多、身體疲乏無力者，適合用此藥膳。

四、腹瀉後該怎麼吃

1. 急性期：

如果是剛開始就出現嚴重腹瀉，建議第一天先禁食 1-2 餐，讓腸胃道休息一下，或是用一些湯品，比如米湯、蔬菜清湯、雞肉清湯等。

2. 緩和期：

腹瀉一、兩天後，可能病情趨緩。這時候可以吃一些切碎肉蛋菜類配白粥，少量多餐。或是搭配少量蘋果、香蕉等果泥、果膠緩瀉。

3. 恢復期：

恢復期雖不再腹瀉，但也不要馬上去吃一些燒炸辣烤或是粗纖維的葉菜類，還是要讓剛恢復的腸胃道慢慢調養。這時候可以吃白飯或粥、質地柔軟的肉類、雞蛋、蘋果、香蕉都可以。


五、結語：

造成腹瀉的原因很多，從病毒或細菌感染、內分泌失調（比如甲狀腺亢進）、食物過敏、腸道吸



收不良到情緒緊張等皆可以誘發腹瀉。但有些情況則建議立即就診檢查，比如血便日久，是腸道發炎或部分腸道腫瘤的表現，不可以掉以輕心。另外，若是成年人腹瀉後出現口渴、膚乾、尿少色深，頭暈虛弱；或嬰兒長時間內沒有濕尿布、發燒高於攝氏 39 度、無淚哭泣、嗜睡、反應遲鈍或煩躁不安、眼睛或臉頰凹陷等，皆是脫水的表現，這樣的情況對於兒童、老年人和免疫系統較弱的人是較為危險的，應立即就醫。

要維持良好的腸道健康，必須要有好的飲食和生活習慣，除了三餐定時定量避免腸胃損傷之外，也要注意飲食內容減少攝取刺激性食物，如碳酸飲料、菸、酒、辣等。良好的衛生習慣，於用餐及排便前

後確實洗手，也十分重要。而時常因為情緒緊張引發腹瀉的患者，則要試著改變處世心態，避免完美主義，減緩腸胃受情緒影響。規律的運動和充足的睡眠也有助改善腹瀉；規律的運動除了強化體能外，更有助於減壓與放鬆；充足的睡眠則提昇人體免疫功能，使交感與副交感神經運作取得平衡。 

臺中榮總傳統醫學科醫師 林冠良

【主治專長】

中醫一般科、濕疹、膚癢、失眠、脹氣、嘴破牙齦腫、慢性疲勞、小便不暢、頻尿、陽萎早洩、慢性痠痛、肩頸僵硬、焦慮抑鬱、健忘

【門診時間】 2627 診

星期	一	二	三	四	五	六
上午						
下午				●		