



| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變

Email to FRIENDS

會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

免費登記

名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖維顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

專家話 ▶ 小城大夫

最令人尷尬 慢性腹瀉

最令人尷尬 慢性腹瀉



Qzoom

說到最令人尷尬的病，莫過於腹瀉。有女病人說，她常常不敢外出，原因是怕肚疴起來，不知那裡找廁所，生怕堂堂成年人要當街解決。所以她儘管外出，也要確保目的地有洗手間，以及外出前先大解一次，否則寧可躲在家裡。她現在不但經常腹瀉，還快精神衰弱了。亦有病人說，每逢吃完一餐便會肚痛，之後便要找地方解決。即是說，一天吃四餐的話，便需大解四次，如此類推。另一些病人訴說，每逢精神緊張便要找廁所，越是找不到廁所，

精神便越緊張，同樣造成了極大精神困擾。

倘若病屬於急性腸胃病，問題尚易辦，服幾帖中藥或止瀉消炎藥，躲在家裡幾天，待情況改善後便可如常生活。問題是一些由慢性胃腸病引起的慢性腹瀉，一天最少要大解數次，症見腹痛、每次排便量不多、排便不定時、要來就來，且來勢洶洶，非解決不可的一類腹瀉，便最惱人。這種腹瀉任憑服多少片止瀉藥也無用，藥力過後，肚疴照舊。原因這類腹瀉根本不是由細菌或病毒感染引起，大多為胃腸功能失常，故一般止疴消炎藥起不到作用。

胃腸出亂子

胃腸功能失常並非指胃或腸道有任何病變，而是消化系統各個器官的運作協調性出了亂子，例如食物在胃裡應停留一段時間，待胃酸分泌消化後，慢慢流進小腸被吸收，繼而走進大腸，將多餘水份吸收掉，最後形成固體糞便排出體外。但因胃腸功能異常，這可能因精神因素或其他原因影響，食物並沒在胃裡停留足夠時間已去到小腸，而因小腸與大腸的蠕動速度不知因何加快了，致使糞便裡的水份沒有足夠時間被吸收，於是乎大便便變得稀溏。又因腸道蠕動加劇，甚至痙攣，所以形成腹瀉同時出現腹痛。

中藥治療慢性腹瀉療效顯

對治療這類胃腸功能異常引起的慢性腹瀉，西醫一直束手無策。直至醫學界發現此類腹瀉與情緒因素有關，於是出現了所謂腸易激綜合徵（IBS）及腸胃焦慮症等名詞，治療上亦開始有點眉目。治法上西醫轉移以治療情緒方面著手，此舉用到一些治療情緒病的藥物，療效雖較前顯著，但亦帶來一定副作用。

Take the big screen with

HTC HD2
全球首部4.3吋電容式觸控螢幕
Windows phone

相對而言，中醫治療慢性腹瀉有一定優勢，因為慢性病本身就是虛證，只要適當地補虛，病自能癒。其虛的部位主要在脾腎，可以因脾氣不升，中氣下陷引起；亦可為腎陽虧虛，然而當中以脾虛挾肝旺為多見。脾虛肝旺主要由於肝鬱日久，肝氣犯脾所致。所謂肝鬱、肝旺其實與精神因素有莫大關係。中醫治以健脾柔肝，常用方有痛瀉要方加減，藥用白朮、白芍、陳皮、防風、升麻、蓮子肉等，若為久瀉者需加用北薷、淮山、黨參、扁豆。如果治療得當，一般服用七至十劑，已見效用。病程較長者，需服用一段短時間，大多可以控制病情。但最重要的還是飲食要節制，少食肥膩生冷及適當調節情緒，否則若再遇誘因，即有復發的可能。

健脾去濕止瀉湯

材料：北薷五錢、淮山一兩、蓮子五錢、扁豆二兩、粟米兩條、瘦肉半斤、蜜棗兩粒、陳皮一角、生薑兩片。

製法：將所有藥材洗淨浸透，瘦肉和粟米切大件，然後加入適量水於鍋中，放進材料，煲約兩個半小時，調味後即可食用。服用時除北薷外，可飲湯食渣。

功效：健脾益氣，祛濕止瀉，對於因脾虛日久引致的腹瀉有良好治療作用，症見舌淡，舌苔白厚膩，身倦少氣懶言。宜一星期服用二三次，十次為一個療程。若為細菌及病毒感染之腹瀉則不宜服。

撰文：黃劍峯

現任上善堂中醫診所主治中醫師，香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科及針灸），主治老人科、婦科及皮膚科。考獲香港大學中醫學碩士、澳洲皇家墨爾本理工大學健康科中醫學士、浸會大學中醫專業文憑。著有《防治都市病－湯水篇》、《幸福媽咪懷孕食譜》及擔任《家有哮喘兒》一書中醫顧問。

電郵：sheungintong@yahoo.com.hk

電話：2858 0556

25-02-2009

Email to FRIENDS

| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變 | 醫學新知 | 專家信箱 | 聯絡我們 |

TOP ▲

本網站內容只供參考，無意取代專業醫療諮詢。讀者如對個人或親友健康產生懷疑，宜及早諮詢醫生或其他醫護人員，以免耽誤診治。我們盡力確保本網站內容之準確性及可靠性，唯不會就任何不確或遺漏而承擔責任。

© 2009 Next Media Interactive Limited. All rights reserved.
版權所有 不得轉載

私隱聲明 | 刊登廣告 | 聯絡我們

execution time : 20.01 ms