

肠易激综合征的预防与治疗

文 / 山西省中医院 王丽霞



不知大家是否听说过这种情况：有些人一天要排便好几次，刚吃完饭就得往厕所跑，一起床也得去，肚子着凉了要去，受热了还是要去。而且，这事儿还不能想，只要脑子里冒出排便的念头，就感觉非去厕所不可。有人会说，这就是心理作用，想太多了，不去想就不用去厕所，根本没什么大问题。但事实真是如此吗？其实不是，这是一种疾病，名叫肠易激综合征（IBS）。

一、什么是肠胃易激综合征

肠易激综合征是消化系统常见的功能性疾病。该病无法通过常规检查发现器质性病变或生化指标异常。不过，根据经验，其主要和结直肠、脑组织的功能有关。肠易激综合征的主要症状包括腹痛反复发作，排便不规律，排便习惯变差。在高压、快节奏的现代社会，该病的发病率呈上升趋势，严重影响人们的生活。

肠易激综合征可以分为几种类型，分别是以腹泻为主的类型（IBS-D）、以便秘为主的类型（IBS-C）、多种类型混合的类型（IBS-M），以及没有特定表现的类型（IBS-U）。其中，出现腹泻患者的比例最高，而腹泻也是患者最关注的问题。

二、如何解释肠易激综合征

“肠-脑轴”理论是运用现代研究成果分析疾病机制的一种手段，它能很好地解释为什么肠易激综合征患者常常伴有思虑过度、精神焦虑的情况，尤其是一紧张就想上厕所，这种情绪问题甚至可能成为主要的致病因素。

“肠-脑轴”是肠道与大脑之间通过神经、内分泌和免疫机制进行双向交流的通路。如果肠-脑轴信号通路的环节出现异常，就很容易诱发肠易激综合征。目前

发现，脑肠肽很可能是肠-脑轴的关键物质，一旦脑肠肽的含量和组成成分发生变化，就可能引发肠易激综合征等相关症状。

脑肠肽中有一种物质——5-羟色胺（5-HT）。如果它的含量突然高于正常水平，就提示患者可能患有肠道疾病，需要及时干预治疗。如果干预不及时，将会影响治疗效果，疾病可能会转为慢性。

中医认为，脑是五脏六腑之首，它影响着五脏六腑的功能，同时也依赖五脏六腑的滋养。肠易激综合征的发病与人体的肝脏和脾脏密切相关，通常表现为肝气不疏及肝火旺盛。肝气过旺不仅会影响人的情志，还会抑制脾脏的功能。

情志失调会影响人体的神经系统和内分泌功能，干扰新陈代谢和肠道内环境。脾脏功能受到抑制后，人体免疫力会降低，免疫功能下降又会引发免疫炎症反应，进而损伤肠道黏膜，诱发腹泻和腹痛。

三、肠易激综合征应该如何治疗

目前，肠易激综合征的病理机制还不完全明确，因此西医在治疗方法上并不统一。从临床经验来看，多种

因素都可能诱发肠易激综合征，主要涉及内脏敏感性、肠道微生态、肠黏膜通透性、肠道炎症、心理因素等，是多种因素相互作用的结果。常用的对症治疗药物有解痉剂、止泻剂、调节肠道微生态制剂以及调节心态的药物等。但这些药物的治疗效果存在很多不确定因素，有时甚至起不到治疗作用，这不仅给患者带来诸多顾虑，还可能刺激病情发展。

随着研究的不断深入，人们发现中医药在治疗肠易激综合征及其联合病症方面发挥着重要作用，治疗效果不断提升，作用机制也日益完善。因此，在临床治疗中，中医治疗越来越受到推崇。中医药在预防和治疗复杂慢性疾病方面具有独特优势，它通过多成分、多通路、多靶点进行调控，不仅不良反应少，还能发挥全身综合作用的作用。

四、中医如何辨证论治肠易激综合征

在中医里，并没有“肠易激综合征”这个病名，它属于“泄泻病”的范畴。中医临床认为，外感湿邪、饮食不节、久病体虚、情志失调等是导致该病的主要因素。针对这些病症，中医可以进行对症治疗和全身调理。其



中,湿邪结合脾虚是最常见的致病因素。

参苓白术散是治疗脾虚泄泻的经典方剂,也是现代中医诊疗共识中推荐使用的方剂。本方出自《太平惠民和剂局方》,由人参、茯苓、白术、山药、白扁豆、莲子、薏苡仁、砂仁、桔梗、甘草组成,具有健脾渗湿与行气和胃的功效,可以增强免疫力,修复肠道黏膜,同时还能发挥抗炎和抗氧化作用。

不过,具体的治疗方案需要医生根据患者的体质进行辨证论治,随方加减。对于肝郁脾虚的患者,需要加用疏肝理气的药物,如柴胡、白芍等;脾虚兼肾虚的患者,则需要重用补益肾阳的药物,如杜仲、菟丝子等;心脾两虚且伴有失眠症状的患者,需要加用养心助眠的药物,如酸枣仁、丹参等。患者千万不能自行选药,一定要遵照医嘱。

五、肠易激综合征患者的日常保健

肠易激综合征患者需要及时治疗,而潜在患者更要提早预防和保健,这与中医“治未病”的理论相契合。那么,哪些人属于潜在患者呢?其实,那些饮食不规律,工作强度大,有家族病史,生活环境不佳,免疫

力低下的人群,都属于潜在患者群体。针对这些情况,日常保健需要“对症下药”。

首先,要改变生活习惯。饮食方面,一定要规律、适度,避免食用生冷、油腻的食物,如烧烤、火锅、海鲜等。每天都应摄入肉、蛋、奶、蔬菜、水果,保证饮食多样性,但要注意不能过量。此外,要保持适当运动,避免久坐。适当的有氧运动有助于肠道规律性蠕动和排便,可以防止宿便加重肠道炎症。不过,运动也不能过量,如果不是以健身为目的,过度运动反而可能诱发腹泻,让人产生疲惫感。

其次,要合理安排工作。这有助于调节思想的紧张度,改善肠道机能。睡眠也要规律,熬夜可能会导致五更泄泻,或者出现先便秘后腹泻的症状。学会短暂放空思绪,这对于调节情志很有帮助。还有一点需要特别注意,有了便意要及时排便,不要因为懒惰或者有思想压力而憋着。

最后,可以借助中医药进行预防。比如补脾,增强人的免疫力;疏肝,调畅气机;补肾阳,预防阳虚泄泻。此外,还可以服用一些健脑和调节微生物群的中药,有助于预防疾病的发生和发展。**药物与人**

