

中医对功能性便秘的辨证论治

熊克蛟

(四川省巴中市恩阳区玉山中心卫生院 636055)

近年来,随着人们生活水平的日益提升,亚健康问题受到广泛关注,亚健康在心理、身体、社会适应性等方面都有一定的体现,其中便秘是生活中极为常见的一种亚健康表现。而何谓功能性便秘,主要是指因肛门、结肠功能异常而引起的便秘,也有习惯性便秘、单纯性便秘之称,疾病虽小,但危害性大,使人痛苦不堪。我国中医在长期医疗实践中对便秘治疗积累了一定的经验,那么功能性便秘中医如何辨证论治?

随着人们饮食结构及生活习惯的变化,功能性便秘发生率呈上升趋势,而且老年人发生的几率非常大,不仅对人们的生活质量造成严重影响,同时功能性便秘极易诱发结肠黑变病、结肠憩室、结肠癌、肛周病、脑血管不良事件、肝性脑病等疾病。因此功能性便秘的危害性不可轻视,在发现后应该及时进行治疗,防患于未然,以免造成更为严重的后果。

对于功能性便秘,临床西医治疗主要使用泻药、灌肠、开塞露和甘油栓外用等方式,具有一定的效果,但整体疗效并不理想,在停药后复发的可能性大,同时还容易出现药物依赖性。而中医治疗讲究辨证论证,在功能性便秘的治疗中具有一定的优势,对疾病分型对症治疗,专药专方,能够改善便秘症状,同时治疗药物副作用小,后期复发的概率更小。

从中医学角度,功能性便秘属于“便秘”的范畴,病因与饮食不节、情志不畅、外邪犯胃、禀赋不足等有关,病机为因寒凝、气滞、热结、气血阴阳亏虚导致肠道传达失司。也有人认为,功能性便秘是因气机阻滞,或阴津不足、热盛伤津、气血阴阳亏虚的引起大肠传导功能紊乱,脏腑不通。疾病的发生和肾脏、脾胃、肝脏、肺等脏腑功能失常相关。目前在中医方面对功能性便秘尚无统一分型标准,根据便秘症状、粪便性质、病人的体质等,可分为 2 大类实秘(热秘、气秘、冷秘)、虚秘(血虚秘、气虚秘、阴虚秘、阳虚秘)。

实秘

热秘:为胃肠积热型,典型症状有大便干结、口干口臭、腹部胀满、按压时有痛感、口渴、心烦、舌干等,中医治疗主要从润肠通便、开塞通便、导致泄热等方面入手,在治疗时可选择承气汤,根据病人病情严重程度选择大承气汤、小承气汤、增液承气汤等,辨证加减。

气秘:为气机郁滞型,典型症状有大便干结、欲便不得、嗝气频发、胸肋痞满、肠鸣失气、腹部胀痛、食欲下降等,或者在经期出现乳房胀痛、呕逆上逆等,中医治疗从理气导滞等方面入手。可选用六磨汤、柴胡疏肝散、枳实消痞丸等。

冷秘:为阴寒积滞型,典型症状有大便艰涩、腹部胀痛、按压冷痛、手足冰冷、呃逆呕吐等,中医治疗从温中散寒、温便止痛等方面入手。选择温脾汤和半硫丸加减等。

虚秘

气虚:主要表现是大便不甚干硬,欲便不得,虽然有便意,但上厕所需用力出汗气短,在排便后乏力,面色苍白,神疲乏,肢倦懒言等,中医治疗选择益气通便药物,例如,补中益气汤、黄芪汤加减等。

血虚:主要表现有大便干结、头晕目眩、心悸气短、面色无华、失眠健忘等,中医治疗选择养血润燥药物,例如,润肠丸加减。

阴虚:主要表现有大便呈羊粪状干结,口燥咽干、手足心热、心烦少眠、腰膝酸软、体质消瘦、两颧红赤、口渴不饮等,中医治疗选择润肠通便、养阴生津类药物。例如,增液汤加减等。

阳虚:主要表现有大便干结或不干、排便困难、面色苍白、四肢冰冷腹中冷痛,小便清长等,中医治疗选择温阳通便类药物,例如,济川煎等。

需注意:

①保证排便通畅是很多疾病整体治疗一部分,也还是治疗的重要手段,例如脑卒中、高血压、糖尿病等。②功能性便秘在治疗的同时需要注意饮食,多食用一些含有丰富维生素的新鲜果蔬,保持饮食清淡,禁食辛辣刺激类的食物。例如,空腹喝蜂蜜水、淡盐水,早餐饮食粗细搭配合理,严格控制热量摄入,以低热量饮食为主,在 2 餐之间吃一些香蕉或苹果;午餐以粗纤维饮食为主,如红薯,控制热量;晚餐粗细合理搭配,日常应多喝水,可以促进排便。③养成良好生活习惯,早睡早起,避免熬夜,作息规律,保持充足的睡眠时间,不要久坐久站,在长时间工作后,中途注意休息,日常多进行体育锻炼。例如早上太极,可疏通经络,中午以腹部运动为主,腹部持续收缩并意念想象,晚上慢走散步,或开展全身运动。④保持情志舒畅,学习调节情绪,并养成按时排便的习惯,有便意时及时排便。⑤中医腹部推拿按摩对功能性便秘的治疗具有一定的效果。例如,手指点穴,由专业的人员对上脘穴,中脘穴,下脘穴,关元穴、带麦穴等穴位点压,时间 5min;或者进行腹部推拿,双手为碗状,掌面重叠后放在腹部,根据逆时针的方向,以横结肠、升结肠、降结肠、乙状结肠的先后顺序进行推揉,控制时间 5min,总时间 30min;还可以采取双手拱手状,掌跟使力,腹部向左侧弧形回带方式反复多次推揉。中医针灸在便秘治疗方便也具有一定的效果。

功能性便秘的中医辨证论治,首先要准确辨证,然后再对症用药,中药治疗功能性便秘具有一定的优势,不仅可以改善临床症状,同时还能对脏器胃肠功能进行调节,特别是针对虚秘者,通过调节机体气机、脏腑阴阳,能够提高排便能力等脏腑功能,从而内外兼顾、标本兼治的效果,如此才能从根本上治疗便秘。