

[祝君健康]

中醫治療泄瀉

泄瀉，是指排便次數增多，糞便稀薄，甚至瀉出如水樣而言。其中，大便溏薄而勢緩者為泄，大便清稀如水而直下者為瀉。本病一年四季均可發生，但是感受外邪所引起的泄瀉，則以夏秋兩季為多見。

中醫認為，泄瀉的發生，與感受外邪，飲食所傷，七情不和及臟腑虛弱等有著密切的關係，但主要關鍵在於脾胃功能障礙。

在辨證時，首先應區別寒、熱、虛、實，而病程較為複雜，往往出現虛實夾雜，寒熱互見，所以要全面分析，臨床上常見的證型有幾下幾種：

- (一) 寒濕（風寒）證：症見大便清稀，甚至水樣，腹痛，並有惡寒發熱，鼻塞頭痛。治法為解表散寒，芳香化濕。
- (二) 濕熱（暑濕）證：症見泄瀉腹痛，瀉下急或不爽，大便黃褐而臭，肛門灼熱。治法為清熱利濕。
- (三) 食滯腸胃證：症見腹痛，大便臭穢，瀉後痛減，伴有不消化之物，不思飲食。治法為消食導滯。
- (四) 脾胃虛弱證：症見大便時溏時瀉，稍進油膩之品，則大便次數增多，飲食減少。治法為健脾益胃。

平時注意及保健方法有以下幾點：

- (一) 注意保暖：須注意氣候的變化，及時增減衣被，防寒保暖，以避免受風寒外邪侵襲，對於促進腸胃機能的恢復有相當的幫助。
- (二) 注意飲食：進食衛生的食物，泄瀉者，要忌食生冷瓜果、辛辣、油膩、煎炸等刺激物和不易消化吸收的食物，因為這些食物會加重胃腸負擔。並要禁煙酒。
泄瀉期間飲食宜清淡，白粥能夠養胃也補充養分和水分，可在白粥中適量加入肉汁、中藥防風等加強效果。
- (三) 按摩：為平時按摩法，患者採仰臥位，按摩前先合掌搓熱手掌心，用手掌在小腹部弧形按摩約 60 次，直到感覺熱氣穿透到小腹內為原則；接著再按摩中脘、關元、足三里。
- (四) 切勿胡亂服藥：有些人會因為便秘、健美、排毒等原因而經常服藥腹瀉排便，久瀉即虛；另外長期服用抗生素類藥物，會令腸道菌群失調，因此不可胡亂服食藥物。



羅浩暉醫生

2009.1.17