

何謂大腸激躁症

大腸激躁症有以下表現：

1. 面臨壓力時，有急著上廁所的感覺。
2. 腹痛、腹瀉、便秘反覆交替發作。
3. 排便次數增加、大便形態改變。
4. 排便感覺改變，如需要用力、急便、或是感覺排不乾淨。

大腸激躁症的原因

大腸激躁症是一種持續間歇性發作而以大便形狀或次數改變為主要特徵的腸道功能性異常疾病。病因多與精神壓力、遺傳、胃腸動力學變化、食物、藥物、結腸分泌及吸收功能改變、神經內分泌改變、及腸道菌群失調有關，長期下來容易影響考試及工作的表現。

大腸激躁症的發生主要是由於肝脾不調，運化不利，大腸傳導失常所造成，中醫所指「肝」通常泛指掌管情緒及精神壓力的大腦中樞，及自律神經功能的系統。

大腸激躁症的影響

情緒緊張時容易腹痛、腹瀉、便秘、噁心、胸悶、消化不良。

日常保健之道

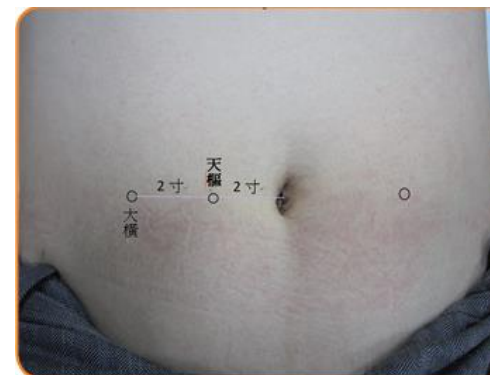
1. 調適心理，盡可能避免過大的壓力。
2. 每日規律運動，維持正常作息。
3. 攝取足量高纖維性的食物。
4. 避免刺激性的食物如：咖啡、茶、可樂、酒。
5. 若症狀嚴重或持續應就醫檢查，排除其他症狀相似的疾病。
6. 選擇低脂肪、高醣類的食物，如：通心麵、米飯、全穀類、穀類製品、水果和蔬菜。
7. 避免過敏的食物，如乳製品。

大腸激躁症自我按摩法

1. 內關穴：腕橫紋上三橫指，針對情緒容易緊張，並且誘發腸鳴，腹瀉的患者。



2. 天樞穴：肚臍旁邊兩寸，約三橫指，針對腸胃蠕動比較慢的患者。



3. 足三里穴：位於膝下三寸，約四指寬的距離，對於本身體質比較虛弱的患者有幫助。
4. 豐隆穴：位於足外踝上八寸，外踝到膝蓋的中點，對於經常腹瀉、水便的患者有幫助。



參考資料:

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)·中醫護理·五南出版社，台北市。

楊鯉源、葉家豪(2021)·中醫治療腹瀉型大腸激躁症之病例報告·中醫藥研究論叢，24(1)，147-156。

0	X	陽虛
2	↓	陰虛

中醫

大腸激躁症 預防與保健



自我評量(是非題)

- () 1. 大腸激躁症主要是由於腎脾不調，運化不利。
- () 2. 大腸激躁症的保健，攝足量高纖維性的食物，選擇低脂肪、高醣類的食

4/4

護理部 製作

南投市中興路 870 號

電話(日)：049-2225595 轉 1232



彰化基督教醫療財團法人
南投基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
NANTOU CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2015 年 9 月

修訂日期:2026 年 2 月(第三版)

編碼:56500-單張-中文-512-03