

功能性便秘中医治未病干预指南

中华中医药学会功能性便秘中医治未病指南项目组 江苏省中西医结合学会亚健康专业委员会

作为临床上常见的消化道症状之一,流行病学资料显示:功能性便秘约影响全球10%~15%人口,且随年龄增长而发病率显著上升,在50岁以上人群最为常见^[1]。中医治未病是为了调摄机体,防患于未然,防止疾病的发生与发展。因此,构建较为统一、规范的功能性便秘中医治未病干预指南,将为中医临床或健康管理人员提供实践参考。

《功能性便秘中医治未病干预指南》(简称本指南)经中华中医药学会立项,并审议发布(团体标准编号:20220318-BZ-CACM)。本指南由南京中医药大学附属医院牵头,组建了包含中医脾胃病学、中医肛肠病学、消化病学、结直肠外科学、标准化、文献学专家在内的《功能性便秘中医治未病干预方案》(制订)项目工作组;采用了具有中医药特色的“文献研究法”“专家问卷调查法(Delphi法)”“专家会议法”三法合一的研究方法,评价结果通过GRADE pro实践指南开发工具(GDT, <https://gradepro.org>)形成证据概要表。

本指南对功能性便秘的定义、疾病诊断、未病先防(排除可出现便秘症状的各类器质性疾病,早期筛查可诱发功能性便秘的高危人群,健康的生活方式)、已病早治(中医药适宜技术、中医药辨证论治)、既病防变(随访监测、不推荐长期服用的药物)进行了全面系统的梳理和总结,以期切实解决功能性便秘的中医治未病实际问题。

本指南所列证型为临床常见证型,临床工作中如遇到不符合本辨证标准的特殊证型,可根据中医理论对具体情况进行辨证。本指南将在临床推广应用不断完善,在未来循证医学的证据支持下定期修订。

1 范围

本指南提供了功能性便秘的未病先防(排除可出现便秘症状的各类器质性疾病,早期筛查可诱发功能性便秘的高危人群,健康的生活方式)、已病早治(中医药适宜技术、中医药辨证论治)、既病防变

(随访监测、不推荐长期服用的药物)的指导和建议。适用于中医、中西医结合临床医师、健康管理人员进行功能性便秘中医治未病临床干预。

2 规范性引用文件

证据推荐级别及证据水平,参照《中医治未病标准制修订通则(试行)》、《中医“治未病”标准制修订技术要求(试行)》、《中医治未病实践指南、技术操作规范制修订实践评价方案》、GRADE分级与推荐意见强度^[2-3]。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1 功能性便秘 参考《罗马IV功能性胃肠病 肠-脑互动异常》^{[4]643},2017年中华中医药学会脾胃病分会《便秘中医诊疗专家共识意见(2017)》^[5]拟定功能性便秘定义:属于功能性肠病的一种,主要表现为排便困难、排便次数减少或排便不尽感,且不符合肠易激综合症的诊断标准,尽管患者可能存在腹痛和/或腹胀症状,但这些不是主要症状。

3.2 针灸疗法^[6] 以传统的经络学说为理论基础,以中医学的脏腑、气血、阴阳、补泻等理论为指导,运用针灸针,通过针刺在人体的穴位进行刺激,从而达到防治疾病的目的。

4 疾病诊断

以《罗马IV功能性胃肠病 肠-脑互动异常》^{[4]654}中功能性便秘诊断标准为依据:(1)必须包括下列2项或2项以上:25%以上的排便感到费力,25%以上的排便为干球粪或硬粪,25%以上的排便有不尽感,25%以上的排便有肛门直肠梗阻感和/或堵塞感,25%以上的排便需要手法辅助(如手指协助排便、盆底支持),每周排便少于3次。(2)不用泻药时很少出现稀便。(3)诊断前症状出现至少6个月,近3个月符合以上诊断标准。

5 未病先防(共识建议)

5.1 排除可出现便秘症状的各类器质性疾病 (1) 结直肠肛门疾病:结肠肿瘤、肠道憩室、肠腔狭窄或

梗阻、巨结肠、肠扭转、直肠膨出、直肠脱垂、肛裂、肛提肌综合征。(2)内分泌和代谢性疾病:糖尿病、妊娠、甲状腺功能减退症、胰高血糖素瘤、全垂体功能减退、嗜铬细胞瘤。(3)神经性和肌病性障碍:自主神经病变、假性肠梗阻、脑血管病变、脊髓病变、帕金森病、多发性硬化症、骶神经或马尾神经横断、硬皮病、多发性肌炎、皮炎。

5.2 早期筛查可诱发功能性便秘的高危人群 (1)长期服用阿片类制剂、抗胆碱药、三环类抗抑郁药、抗帕金森药、抗癫痫药、抗组胺药、铁剂、钙剂、铝制酸剂、硫酸钡、利尿药、钙拮抗剂、止泻药的人群。(2)手术后需绝对卧床休息的人群。(3)妊娠期或哺乳期妇女。

5.3 健康的生活方式^[7-11] (B级证据,强推荐) 健康的生活方式是预防功能性便秘的一线治疗手段,如:(1)建议每日食用富含高膳食纤维的食物,如燕麦、荞麦、玉米、白菜、春笋、芹菜、菠菜、洋葱、大蒜、萝卜、空心菜、韭菜、海带、莴笋、苋菜、山芋、魔芋等;(2)建议每天饮水1.5~1.7 L;(3)保持每天运动20~30 min,推荐慢跑,每周5 d;(4)避免熬夜,保证每天至少7 h的睡眠;(5)排便时间选择在清晨起床至进食早餐2 h内;(6)排便方式采用蹲姿排便。

6 已病早治(共识建议)

6.1 中医药适宜技术 中医药适宜技术具有“简、便、验、廉、且易于推广”的特点。可用于功能性便秘人群的中医药适宜技术如下:

6.1.1 腹部按摩^[12-13] (B级证据,强推荐) 按摩方法:(1)按摩前排空小便,取仰卧位或半卧位,双膝弯曲,放松腹部;(2)右手掌平按在腹壁上,左手叠于其上,先沿脐周顺时针方向环形掌揉,从右下腹开始,向上、向左、向下作环形掌揉;(3)按摩力度应适中,使腹部下陷1 cm,幅度由小到大。疗程:每天1次,每次10 min。注意事项:空腹及餐后2 h内禁行腹部按摩。

6.1.2 针灸疗法^[14-15] (B级证据,强推荐) 取穴:支沟(双侧)、天枢(双侧)、上巨虚(双侧)、大肠枢(双侧)、太冲(双侧)、足三里(双侧)、气海、中脘。疗程:每日1次或隔日1次,7次为1个疗程,疗程之间可休息1~3 d。注意事项:(1)空腹禁行针刺;(2)注意针刺的深度和进针角度;(3)防止发生断针;(4)晕针患者禁用留针。

6.1.3 果汁^[16-19] (C级证据,强推荐) 经典果汁:西梅汁、猕猴桃汁、无花果汁、苹果汁。疗程:每日

1次,每次服用200 mL,3~5次为1个疗程。注意事项:糖尿病患者慎用。

6.1.4 穴位贴敷^[20-21] (C级证据,弱推荐) 药物:每次取生大黄粉5~10 g,加入蜂蜜和醋搅拌均匀,做成敷贴备用。贴敷方法:(1)对神阙穴、涌泉穴(双侧)、天枢穴(双侧)进行清洁消毒;(2)将做好的中药敷贴贴于上述穴位,同时给予按压。疗程:敷药时间成人每天4~6 h,儿童1~2 h,7 d为1个疗程,每日更换1次。注意事项:(1)注意加强对贴敷部位皮肤的清洁护理;(2)贴敷部位如出现皮肤破损、渗液、红肿等情况则禁用。

6.1.5 耳穴压豆^[22] (C级证据,弱推荐) 取穴:肠(双侧)、直肠(双侧)、三焦(双侧)、脾(双侧)、肺(双侧)、交感神经(双侧)。耳穴压豆方案:(1)将有王不留行籽的胶布,贴于上述穴位;(2)用指腹轻轻将穴丸压实贴紧,顺时针方向轻轻压丸旋转,以感到酸胀或轻微刺痛感为度。疗程:每穴揉按30转,每天按压耳穴3~5次,以5 d为1疗程。

6.2 中医药辨证论治(共识建议) 具备主症2项加次症中的任意2项即可诊断。

6.2.1 肺脾气虚证 主症:疲乏,排便无力,粪便不干结。次症:肛门坠胀,语声低微,舌淡红、舌边有齿痕,脉弱。治法:健脾益气。方药:《太平惠民和剂局方》之黄芪汤、《脾胃论》之补中益气汤^[23-24] (C级证据,弱推荐)。组成:党参、黄芪、当归、火麻仁、柴胡、白术、陈皮、升麻、生甘草。

6.2.2 脾肾阳虚证 主症:畏寒肢冷,排便费力,大便质干或不干。次症:面色白,小便清长,腰酸足软,舌淡苔白,脉沉。治法:温润通便。方药:《景岳全书》之济川煎^[25-26] (C级证据,弱推荐)。组成:当归、牛膝、肉苁蓉、泽泻、升麻、枳壳。

6.2.3 阴虚肠燥证 主症:形体消瘦,大便干结,状如羊屎。次症:皮肤或口唇干,腹部胀满不适,心悸,失眠,潮热盗汗,腰膝腿软,舌质红少津,脉细数。治法:滋阴润肠。方药:《温病条辨》之增液汤^[27-28] (C级证据,弱推荐)。组成:生地黄、玄参、麦冬。

6.2.4 肝郁气滞证 主症:大便干结,腹部胀满,多愁善感。次症:排便艰涩不畅,舌淡红、苔薄,脉弦。治法:行气导滞。方药:《世医得效方》之六磨汤^[29] (D级证据,弱推荐)。组成:槟榔、沉香、木香、乌药、枳壳、大黄。

6.2.5 肠胃积热证 主症:大便干结,腹中胀痛,口干喜冷饮。次症:心烦不安,小便短赤,舌红、苔黄燥

厚,脉沉实有力。治法:清热润肠。方药:《伤寒论》之麻仁丸^[30-31](B级证据,强推荐)。组成:火麻仁、大黄、枳实、厚朴、苦杏仁、生白芍。

6.2.6 瘀滞胃肠证 主症:粪便干结,脐间隐隐作痛,健忘。次症:皮肤粗糙,舌暗红、苔薄,脉涩。治法:活血润降。方药:《仁斋直指方论》之通幽汤^[32](D级证据,弱推荐)。组成:郁李仁、当归、红花、柏子仁、火麻仁、生地黄、升麻。

7 既病防变(随访监测)

7.1 随访监测(共识建议) 随着人口老龄化的进展,慢性便秘可直接影响老年人的生活质量,也是老年人心脑血管疾病的诱发因素之一,同时老年慢性便秘人群往往同时罹患大肠息肉、大肠癌;对于所有 ≥ 40 岁出现便秘症状的人群,建议行结肠镜检查^[33-34](B级证据,强推荐)。

7.2 不推荐长期服用的药物(共识建议) 不推荐长期服用含蒽醌类药物(番泻叶、芦荟、大黄、决明子),长期服用可出现结肠黑变病、药物依赖性便秘^[35-37](B级证据,强推荐)。

利益冲突声明:本指南项目组成员在项目正式启动前均签署了“利益冲突声明书”并存档,指南制定过程中无利益冲突。

指南负责人:商洪涛(南京中医药大学附属医院)

指南制定专家组成员(按姓氏笔画排序):邓银香(南京中医药大学附属医院)、石婷婷(江苏省中西医结合医院)、田耀洲(江苏省中西医结合医院)、司阳(南京中医药大学附属医院)、朱欣玥(南京中医药大学附属医院)、朱琳(南京中医药大学附属医院)、庄晓丹(江苏大学附属武进医院)、杨乐(贵州中医药大学第一附属医院)、吴本升(苏州市中医医院)、何宗琦(昆山市中医医院)、沈照峰(南京中医药大学附属医院)、张晋(中国科学院西苑医院)、陈美玲(开平市中心医院)、周凌云(常州市中医医院)、赵如琴(南京中医药大学附属医院)、姜莉云(昆明市中医医院)、钱玉良(南京中医药大学附属医院)、徐承标(淮安市盱眙县中医院)、徐超(丹阳市中医院)、黄思仪(贵州中医药大学第一附属医院)、黄振华(梅州市梅县区中医医院)、韩晓明(江苏省中西医结合医院)、谭健成(广东省中医院)。

指南制定工作组成员:周青(南京中医药大学附属医院)、韩秀珍(南京中医药大学附属医院)、商

竞宇(南京中医药大学附属医院)、商洪涛(南京中医药大学附属医院)

执笔人:周青(南京中医药大学附属医院)、韩秀珍(南京中医药大学附属医院)、商竞宇(南京中医药大学附属医院)、商洪涛(南京中医药大学附属医院)

参考文献

- [1] AZIZ I, WHITEHEAD W E, PALSSON O S, et al. An approach to the diagnosis and management of Rome IV functional disorders of chronic constipation[J]. Expert Rev Gastroenterol Hepatol, 2020, 14 (1): 39.
- [2] 曾宪涛, 冷卫东, 李胜, 等. 如何正确理解及使用GRADE系统[J]. 中国循证医学杂志, 2011, 11 (9): 985.
- [3] JAESCHKE R, GUYATT GH, DELLINGER P, et al. Use of GRADE grid to reach decisions on clinical practice guidelines when consensus is elusive[J]. BMJ, 2008, 337: a744.
- [4] 柯美云, 主审. 方秀才, 侯晓华, 主译. 罗马IV功能性胃肠病 肠-脑互动异常[M]. 4版. 北京: 科学出版社, 2016.
- [5] 中华中医药学会脾胃病分会. 便秘中医诊疗专家共识意见(2017)[J]. 中医杂志, 2017, 58 (15): 1345.
- [6] 梁繁荣, 王华. 针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 1.
- [7] JUNG S J, OH M R, PARK S H, et al. Effects of rice-based and wheat-based diets on bowel movements in young Korean women with functional constipation[J]. Eur J Clin Nutr, 2020, 74 (11): 1565.
- [8] WITTIG WELLS D, SAPP P, HIGGINS M, et al. Randomized controlled trial of a natural food-based fiber solution to prevent constipation in postoperative spine fusion patients[J]. Orthop Nurs, 2019, 38 (6): 367.
- [9] ANTI M, PIGNATARO G, ARMUZZI A, et al. Water supplementation enhances the effect of high-fiber diet on stool frequency and laxative consumption in adult patients with functional constipation[J]. Hepatogastroenterology, 1998, 45 (21): 727.
- [10] SIMMONS S F, SCHNELLE J F. Effects of an exercise and scheduled-toileting intervention on appetite and constipation in nursing home residents[J]. J Nutr Health Aging, 2004, 8 (2): 116.
- [11] OZTURK M H, KILIC S P. Effective of education on quality of life and constipation severity in patients with primary constipation[J]. Patient Educ Couns, 2019, 102 (2): 316.
- [12] DURMUSISKENDER M, ÇALISKAN N. Effect of Acupressure and Abdominal Massage on Constipation in Patients with Total Knee Arthroplasty: A Randomized Controlled Study[J]. Clin Nurs Res, 2022, 31 (3): 453.

- [13] FEKRI Z, AGHEBATI N, SADEGHI T, et al. The effects of abdominal "I LOV U" massage along with lifestyle training on constipation and distension in the elderly with stroke[J]. *Complement Ther Med*, 2021, 57 : 102665. doi : 10.1016/j.ctim.2021.102665.
- [14] XU X H, ZHANG M M, WU X, et al. Efficacy of electroacupuncture in treatment of functional constipation : a randomized controlled trial[J]. *Curr Med Sci*, 2020, 40 (2) : 363.
- [15] HO M H, CHANG H C R, LIU M F, et al. Effectiveness of acupoint pressure on older people with constipation in nursing homes : a double-blind quasi-experimental study[J]. *Contemp Nurse*, 2020, 56 (5/6) : 417.
- [16] LIU B Y, WU J N, YAN S Y, et al. Electroacupuncture vs prucalopride for severe chronic constipation : a multicenter, randomized, controlled, noninferiority trial[J]. *Am J Gastroenterol*, 2021, 116 (5) : 1024.
- [17] SOLTANIAN N, JANGHORANI M. Effect of flaxseed or psyllium vs. placebo on management of constipation, weight, glycemia, and lipids : a randomized trial in constipated patients with type 2 diabetes[J]. *Clin Nutr ESPEN*, 2019, 29 : 41.
- [18] WEIR I, SHU Q, WEI N D, et al. Efficacy of actinidin-containing kiwifruit extract Zyaactinase on constipation : a randomised double-blinded placebo-controlled clinical trial[J]. *Asia Pac J Clin Nutr*, 2018, 27 (3) : 564.
- [19] CHEY S W, CHEY W D, JACKSON K, et al. Exploratory comparative effectiveness trial of green kiwifruit, Psyllium, or prunes in US patients with chronic constipation[J]. *Am J Gastroenterol*, 2021, 116 (6) : 1304.
- [20] POURMASOUMI M, GHASVAND R, DARVISHI L, et al. Comparison and assessment of flaxseed and fig effects on irritable bowel syndrome with predominant constipation : a single-blind randomized clinical trial[J]. *Explore*, 2019, 15 (3) : 198.
- [21] 刘兴颖. 中药穴位贴敷治疗老年便秘临床观察[J]. *辽宁中医药大学学报*, 2012, 14 (6) : 164.
- [22] 于芹英. 中药穴位贴敷治疗老年便秘临床观察[J]. *实用临床护理学电子杂志*, 2019, 4 (14) : 116.
- [23] 金锋, 陈富军. 补中益气汤加减治疗老年功能性便秘 116 例[J]. *陕西中医*, 2009, 30 (1) : 38.
- [24] 李志方, 顾娟红, 胡敏. 补中益气汤加减治疗老年气虚型便秘疗效观察[J]. *实用中医药杂志*, 2015, 31 (10) : 900.
- [25] 史萍慧. 加味济川煎治疗阳虚型老年功能性便秘临床疗效观察[J]. *云南中医学院学报*, 2010, 33 (2) : 47.
- [26] 吴正刚, 胡运莲. 济川煎加减治疗肾阳虚型便秘临床观察[J]. *山西中医*, 2012, 28 (10) : 21.
- [27] 肖志文. 加味增液汤治疗老年阴虚血燥型便秘的临床观察[J]. *中医临床研究*, 2011, 3 (3) : 36.
- [28] 王世乾, 王勇, 郭莉. 加味增液汤治疗中老年津枯肠燥型便秘近远期疗效观察[J]. *湖北中医杂志*, 2014, 36 (6) : 37.
- [29] 周芝, 蒋峰. 耳穴贴压联合六磨汤治疗肠道气滞型功能性便秘 30 例[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2015, 13 (10) : 67.
- [30] ZHONG L L D, CHENG C W, KUN W, et al. Efficacy of MaZiRenWan, a Chinese Herbal Medicine, in Patients With Functional Constipation in a Randomized Controlled Trial[J]. *Clin Gastroenterol Hepatol*, 2019, 17 (7) : 1303.
- [31] CHEN CHUNG-WAH, CHEN MPHIL, BIAN ZHAO-XIANG, et al. Efficacy of a Chinese Herbal Proprietary Medicine (Hemp Seed Pill) for Functional Constipation[J]. *Am J Gastroenterol*, 2011, 106 (1) : 120.
- [32] 杨宏志, 柯千山, 沈伟生, 等. 通幽汤加味治疗习惯性便秘临床观察[J]. *中国实验方剂学杂志*, 2003, 9 (2) : 65.
- [33] TANG YR, WANG P, YIN R, et al. Five-year follow-up of 263 cases of functional bowel disorder[J]. *World J Gastroenterol*, 2013, 19 (9) : 1466.
- [34] 吕婵, 岑戎. 老年便秘患者 350 例肠镜结果分析[J]. *中华老年多器官疾病杂志*, 2014, 13 (3) : 174.
- [35] LOMBARDI N, CRESCIOLI G, MAGGINI V, et al. Anthraquinone laxatives use and colorectal cancer : A systematic review and meta-analysis of observational studies[J]. *Phytother Res*, 2022, 36 (3) : 1093.
- [36] 杨国胜, 何海键. 不同通便药对老年便秘患者出现结肠黑变病的影响[J]. *浙江临床医学*, 2018, 20 (3) : 519.
- [37] RAO S S C, BRENNER D M. Efficacy and safety of over-the-counter therapies for chronic constipation : an updated systematic review[J]. *Am J Gastroenterol*, 2021, 116 (6) : 1156.

通讯作者：商洪涛，医学博士，主任中医师，博士生导师，中华中医药学会功能性便秘中医治疗指南项目组组长。554053849@qq.com。

收稿日期：2024-05-04

编辑：傅如海

