

科学与社会

便秘型肠易激综合征的科普解读

姚 鹏

天津中医药大学第一附属医院, 国家中医针灸临床医学研究中心 天津 300381

摘要: 肠易激综合征是一种常见的功能性胃肠病, 其中便秘型肠易激综合征在我国最为常见且危害最大。从预防、早期识别、诊断、自我调护、中医特色治疗等方面科普便秘型肠易激综合征知识, 并为患者提供更好的诊疗方案。

关键词: 肠易激综合征 便秘 腹胀 科普

中图分类号: R574.4 文献标志码: A 文章编号: 1006-8945 (2024) 09-0067-04

DOI: 10.14099/j.cnki.tjkj.2024.09.013

Science Popularization Interpretation of Constipated Irritable Bowel Syndrome

YAO Peng

(National Clinical Research Center of TCM Acupuncture, First Teaching Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300381, China)

Abstract: Irritable bowel syndrome (IBS) is a common functional gastrointestinal disease. Constipated irritable bowel syndrome (IBS-C) is the most common and harmful in China. This article popularizes the knowledge of constipated irritable bowel syndrome from prevention, early identification, diagnosis, self-care, and traditional Chinese medicine treatment, and provides better treatment plan for the patients.

Key words: irritable bowel syndrome; constipation; abdominal distention; science popularization

肠易激综合征 (irritable bowel syndrome, IBS) 是一种常见的功能性胃肠病, 主要表现为腹痛、腹胀、排便习惯、大便性状改变, 可通过胃肠镜等检查缺乏胃肠道结构和生化的异常^[1]。

肠易激综合征常表现为 4 个主要症状, 即腹痛、腹胀、腹泻或便秘, 其中便秘型肠易激综合征 (constipation type of irritable bowel syndrome, IBS-C) 在我国最常见^[2]。其特征包括排便困难、大便干燥、形状呈羊粪状或栗子状, 常常伴有便后不尽的感觉; 多见于中老年人; 同时多伴有消化不良、上腹烧灼样痛、胃灼热症、恶心、呕吐等症状; 还伴有抑郁、焦虑、紧张、多疑、敌意等精神症状; 亦常伴有心悸、气促、多汗等自主神经功能紊乱的表现^[3]。对于 IBS 的病理生理机制, 目前尚未完全研究透彻。但现在的观点认为, 它是由多种因素共同作用所引起的肠-脑互动异常。内脏高敏感是 IBS 的核心发病机制, 胃肠道动力异常、肠道低度炎症、肠道微生态失衡等也会导

致 IBS 发病, 焦虑、抑郁等急性或慢性应激亦可诱发或加重 IBS 症状^[4]。

1 便秘型肠易激综合征的病因

1.1 肠道感受性过敏

肠道对正常的消化过程产生过度反应, 导致腹痛、腹胀等症状。

1.2 肠道运动异常

肠道肌肉活动异常, 导致排便困难、腹泻或便秘等症状。

1.3 心理因素

长期的精神压力、焦虑、抑郁等心理因素影响肠道的正常功能, 导致便秘型肠易激综合征的发生^[5]。

1.4 饮食因素

饮食不规律、食物过敏、缺乏纤维素等都可能引起肠道功能紊乱, 进而导致便秘型肠易激综合征。

基金项目: 湖北陈孝平科技发展基金会项目“槐杞黄颗粒联合长双歧杆菌治疗肠易激综合征便秘型(气阴两虚型)的临床研究”(CXPJJH 122003-24); 天津市健康委员会项目“重楼皂苷通过调控 STAT3/c-myc 信号通路抑制胃癌恶性行为的研究”(2021107)。

收稿日期: 2024-09-05

2 便秘型肠易激综合征的症状

2.1 腹痛

通常是轻度到中度的腹痛,位于下腹部或左下腹部,疼痛可通过排便或排气而得到缓解。

2.2 腹胀

患者通常感到腹部胀满,特别是在饭后或晚上。

2.3 排便习惯改变

便秘是该病的主要症状之一,患者可能需要花费更多的时间来排便,有时甚至需要用手协助排便^[6]。同时,有些患者可能出现腹泻或交替出现便秘和腹泻,还有一些患者会兼见括肠鸣音、食欲不振、疲劳等。

3 防治便秘型肠易激综合征的重要性

防治便秘型肠易激综合征不可忽视。通过改善生活习惯、适当运动、减轻压力等,可有效预防和控制便秘型肠易激综合征的发生,降低患者患上其他疾病的风险,对于老年人、孕妇及长期使用抗生素的人群来说更是如此。虽然这种疾病不会对身体造成严重的损害,但会给患者的生活带来很大的不便和痛苦。因此,防治便秘型肠易激综合征非常重要。

首先,预防和控制便秘型肠易激综合征的发生可以减少患者的痛苦和不适感。便秘型肠易激综合征的症状比较明显,如腹痛、便秘等,会严重影响患者的生活质量和工作效率。改善饮食习惯、增加运动量、减轻压力等可有效预防和控制便秘型肠易激综合征的发生。如在饮食方面,避免食用过多高脂肪、高糖分的食物,每一餐都应摄入适量的食物,确保肠道有足够的时间消化,还需要规律饮食,定时定量,避免暴饮暴食^[7];在运动方面,适当增加活动量,促进身体的新陈代谢,加速食物的消化与排泄,建议选择散步、慢跑、瑜伽等温和的运动方式;在心理方面,通过放松、冥想等方式来缓解压力,避免长时间处于紧张、焦虑的情绪状态,良好的心情对肠道健康至关重要。此外,定期体检也可以及早发现并治疗便秘型肠易激综合征。

其次,防治便秘型肠易激综合征还可以降低患者患上其他疾病的风险。研究表明,便秘型肠易激综合征与许多其他疾病,如炎症性肠病、心血管疾病等有关^[8]。因此,可通过预防和控制便秘型肠易激综合征,降低患者患上这些疾病的风险。如便秘型肠易激综合征患者往往伴有肥胖、高血压等病症,而这些病症又会增加患上心脑血管疾病的风险。

另外,对于一些特殊人群来说,防治便秘型肠易激综合征更加重要,如老年人、孕妇及长期服用抗生素的人群等。老年人因为身体机能下降、免疫力减弱等更容易出现肠胃问题;孕妇在妊娠期间也容易出现肠胃不适的情况^[9];长期使用抗生素则会导致肠道菌群失衡等问题^[10]。因此,这些特殊人群需要更加重视预防和控制便秘型肠易激综合征的发生。

最后,防治便秘型肠易激综合征还可以提高患者的生活质量。该病会影响患者的日常生活和工作,导致情绪低落、焦虑等问题,预防和控制该病的发生利于减轻患者的痛苦和不适感,可以提高其生活质量。对于一些需要经常出差或者长时间乘坐飞机的人来说,防止肠胃问题的出现也是非常重要的。因为长时间的旅行会让人的肠胃系统处于一种不稳定状态,容易引起肠胃不适,进而影响工作和生活。

4 便秘型肠易激综合征的初步自我判断

病程超过半年,每个月有3次以上的发病^[11];排便习惯改变;便秘的特点是粪便干结、量少,呈羊粪状或细杆状,表面可附有黏液,多伴有腹胀感或排便不尽感,也有少数伴有消化不良;伴有精神症状;伴有失眠、焦虑、抑郁、头晕、头痛的症状,少数患者出现多汗等植物神经功能异常^[12];多数理化检查,如结肠镜、腹部CT等未见明显异常,无器质性疾病。如果怀疑自己有便秘型肠易激综合征的症状,建议尽早咨询医生,以便早期治疗。

5 个人饮食调护

对于已经出现症状的患者,应及时就医,并遵循医生的建议进行治疗和生活习惯的调整^[14]。同时,保持积极的心态和良好的饮食、生活习惯是预防便秘型肠易激综合征的关键。

5.1 增加膳食纤维的摄入

多吃蔬菜、水果、全谷类食物,这些食物富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动、预防便秘。

5.2 适量摄入脂肪

适量的脂肪可以帮助润滑肠道、促进排便,但要注意选择健康的脂肪来源,如橄榄油、坚果等健康油脂。

5.3 多饮水

保持充足的水分摄入有助于软化粪便、预防便秘。建议每天饮用足够的水和其他无糖、低热量的

饮料^[13]。

5.4 避免过度刺激的食物

减少辛辣、油腻、咖啡因等刺激性食品的摄入,这些食物可能会对肠道产生不良影响。

5.5 饮食时间保持规律

确保每餐都在合适的时间内,避免长时间空腹或暴饮暴食。规律饮食有助于调节肠道功能。

5.6 慢慢咀嚼食物

充分咀嚼食物有助于更好地消化、减轻肠道负担。每一口食物都应咀嚼多次再咽下。

5.7 避免过度饮酒和吸烟

酒精和烟草对肠道健康有负面影响,应尽量避免或减少摄入量。

6 便秘型肠易激综合征的诊断与治疗

6.1 常规诊断与治疗

便秘型肠易激综合征的诊断主要基于症状和排除其他器质性疾病的可能性。诊断时需要考虑患者的病史、体格检查和必要的实验室检查。在治疗方面,大多数患者可以通过调整生活方式和饮食来改善症状。治疗此病的方法包括一般治疗、药物治疗、心理和行为疗法等。

一般治疗是针对便秘型肠易激综合征的基础治疗,包括调整饮食结构、避免过度饮食、戒烟戒酒等^[15]。对于便秘症状的患者,可以多吃富含膳食纤维的食物,如芹菜、玉米等,以改善症状。同时,建立良好的生活习惯和饮食结构也是预防和控制此病的重要手段。

药物治疗是针对便秘型肠易激综合征的对症治疗,针对不同的症状,应选择相应的药物^[16]。如腹痛时可以遵医嘱使用匹维溴铵、阿洛司琼、雷莫司琼等药物;腹泻时可以使用洛哌丁胺、蒙脱石散等药物;便秘时可以使用聚乙二醇、乳果糖、甲基纤维素等药物。此外,对于伴有肠道微生态失衡的患者,可以使用双歧杆菌、乳酸杆菌等肠道微生态制剂。

心理和行为疗法也是治疗的重要方法。对于精神心理因素造成症状的患者,适当的心理治疗和认知行为疗法可以帮助患者缓解症状、改善心理状态^[17]。对于焦虑状态人群,可以适当进行抗焦虑治疗。此外,催眠疗法等也可以用于治疗此病。

6.2 便秘型肠易激综合征中医治疗

6.2.1 整体观念

中医认为,人体是一个整体,脏腑之间相互关

联。便秘型肠易激综合征不仅仅是肠道问题,还与肝、脾、胃等脏腑有关。因此,中医治疗注重整体调理,通过调节其他脏腑的功能,达到治疗便秘型肠易激综合征的目的^[18]。

6.2.2 辨证论治

中医治疗强调辨证论治,即根据患者的具体病情和体质状况制定个性化的治疗方案。如对于肝郁脾虚型患者,中医治疗以疏肝健脾为主,常用的方剂有痛泻要方等^[19];对于气阴两虚型患者,常用枸杞黄颗粒等;对于脾胃虚弱型患者,则以健脾益气为治疗原则,常用的方剂有参苓白术散加减等。

6.2.3 综合治疗

中医治疗便秘型肠易激综合征的方法多样,包括中药汤剂、中成药、针灸、推拿等,这些方法可以结合使用,以达到最佳的治疗效果。如参苓白术散可以用于治疗脾胃虚弱型便秘型肠易激综合征,针灸治疗则可以调节肠道功能、缓解疼痛。针灸治疗此病的原理主要是通过刺激特定的穴位来调节人体的气血、阴阳平衡,从而改善肠道功能。针灸治疗不仅可以缓解此病的症状,还可以调整人体的整体状态和增强免疫力,常用的穴位包括天枢、大肠俞、上巨虚、足三里等^[20],主要分布在腹部和下肢,通过刺激这些穴位,调节肠道蠕动、改善肠道的分泌功能,从而达到治疗便秘的目的。具体操作方法包括针刺、艾灸、拔罐等。针刺主要是通过针刺穴位来刺激经络、调节气血;艾灸是通过灸热来刺激穴位、温通气血;拔罐则可以促进气血流通、缓解肌肉紧张。这些方法可以根据患者的具体情况选择,以达到最佳的治疗效果。针灸治疗便秘型肠易激综合征的优点在于疗效稳定、副作用小。相对于药物治疗而言,针灸更加安全可靠,不会产生药物依赖和副作用。同时,针灸还可以改善患者的整体状态,增强自身免疫力,预防其他疾病的发生。

7 结 语

便秘型肠易激综合征是常见的肠道疾病,对患者的生活质量和健康状况会产生一定影响。可通过了解该病的病因、症状和治疗方法,以及采取相应的预防措施,有效减少该病的发生和复发次数。同时,对于已经患有便秘型肠易激综合征的患者来说,应该保持积极的心态,遵循医生的建议进行治疗和生活习惯的调整,以早日恢复健康。医生需综合考虑患者的具体情况和症状特点,选择合适的治疗方法。在

治疗过程中,患者需要积极配合医生的治疗方案,注意观察病情变化,并及时与医生沟通,从而调整治疗方案。中医治疗注重整体调理、辨证论治,通过适应患者病情的变化,达到最佳的治疗效果。同时,保持良好的生活和饮食习惯也是预防和控制便秘型肠易激综合征的重要手段。需要强调的是,此病是一种功能性肠病,而不是器质性病变,意味着它不会对身体造成严重损害,也不会导致癌症或其他严重的疾病。因此,患者不必过于担心和焦虑,但也不能忽视治疗和预防。积极的治疗和预防措施可以有效控制便秘型肠易激综合征,从而提高生活质量。■

参考文献

- [1] 李军祥, 陈諳, 唐旭东, 等. 肠易激综合征中西医结合诊疗共识意见(2017年)[J]. 中国中西医结合消化杂志, 2018, 26(3): 227-232.
- [2] YAO X, YANG Y S, CUI L H, et al. Subtypes of irritable bowel syndrome on Rome III criteria: a multicenter study[J]. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 2012, 27(4): 760-765.
- [3] 刘婷婷, 陈少宗, 赵香顺, 等. 电针天枢、上巨虚对肠易激综合征大鼠模型结肠功能的影响[J]. 针灸临床杂志, 2023, 39(11): 61-65.
- [4] DROSSMAN D A, HASLER W L. Rome IV-functional GI disorders: disorders of gut-brain interaction[J]. *Gastroenterology*, 2016, 150(6): 1257-1261.
- [5] 段敏, 郭雅婧, 任超, 等. 腹泻型肠易激综合征证素分布及用药规律分析[J]. 山西中医, 2023, 39(12): 45-49.
- [6] 韦念, 张燕, 苏兴妍, 等. 逍遥丸联合双歧杆菌四联活菌治疗儿童IBS-D的临床观察[J]. 临床消化病杂志, 2023, 35(6): 483-486.
- [7] BANIASADI N, DEHESH M M, MOHEBBI E, et al. Assessing the sleep quality and depression-anxiety-stress in irritable bowel syndrome patients[J]. *Arquivos de Gastroenterologia*, 2017, 54(2): 163-166.
- [8] 刘泽伟, 于娇娇, 马晓蕊, 等. 肝郁脾虚证腹泻型IBS模型大鼠结肠紧密连接蛋白、AQP3及AQO4的变化[J]. 中国老年学杂志, 2023, 43(24): 6044-6047.
- [9] 姜豪, 谢紫玲, 董超群. 肠易激综合征患者自我管理的最佳证据总结[J]. 温州医科大学学报, 2023, 53(12): 992-999, 1006.
- [10] 郑欢, 蓝兆, 吴皓萌, 等. 表观遗传修饰对腹泻型肠易激综合征内脏高敏感性调控作用的研究现状[J]. 中国中西医结合消化杂志, 2023, 31(12): 980-984.
- [11] 温艳东, 李保双, 王彦刚, 等. 消化系统常见病肠易激综合征中医诊疗指南(基层医生版)[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(7): 3518-3523.
- [12] JOHANNESSON E. Intervention to increase physical activity in irritable bowel syndrome shows long-term positive effects[J]. *World Journal of Gastroenterology*, 2015, 21(2): 600.
- [13] 韩付金, 张静, 张鸿博. 马来酸曲美布汀与固本益肠片联合治疗肠易激综合征的临床效果[J]. 医学信息, 2023, 36(23): 66-68, 76.
- [14] 焦云涛, 谭海成. 基于关联规则和复杂系统熵聚类的中药治疗腹泻型肠易激综合征用药规律研究[J]. 中医药导报, 2023, 29(11): 127-131.
- [15] SHAHABI L, NALIBOFF B D, SHAPIRO D. Self-regulation evaluation of therapeutic yoga and walking for patients with irritable bowel syndrome: a pilot study[J]. *Psychology, Health & Medicine*, 2016, 21(2): 176-188.
- [16] 陈熹, 杨婷, 章从恩, 等. 缓痛止泻软胶囊治疗腹泻型肠易激综合征的临床疗效及安全性观察[J]. 中国医院用药评价与分析, 2023, 23(11): 1294-1296, 1300.
- [17] 梁谊深, 谢胜, 张越. 太极拳运动治疗肠易激综合征的疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2011, 20(4): 417-418.
- [18] 李春联, 冯华扬, 肖生翠, 等. 太极拳运动对肠易激综合征疗效的影响探讨[J]. 实用医技杂志, 2008, 15(11): 1384-1386.
- [19] 梁谊深, 张丹璇, 陈峭. 传统养生功法在脾胃病治疗中的研究进展[J]. 中医外治杂志, 2019, 28(1): 60-61.
- [20] 张之涵, 刘羽彤, 顾玲, 等. 基于5-HT探讨电针刺激天枢、足三里对IBS-D大鼠的影响[J]. 湖南中医药大学学报, 2023, 43(12): 2264-2271.