

‘IBS’ 是什么病？

‘IBS’ 是英语 Irritable bowel syndrome 的缩写，汉语译为‘肠易激综合征’，是一组以腹痛、腹胀、腹泻或便秘、烧心等为临床症候群。但在医院仪器检查时，又找不到胃肠道结构和生化异常的证据，乃是一种肠道功能性紊乱。根据英国 NHS 有关资料，英国有五分之一的人患病，发病年龄多在 20-30 岁，女性多于男性。如得不到正确治疗，有的患者长期反复发作，甚至终身难愈。

IBS 的病因和发病机制至今尚不十分清楚。一般认为是因胃肠动力异常、内脏感觉异常、脑肠调控异常、炎症和精神心理等多种因素共同作用的结果。研究显示，急性肠道感染后发生 IBS 的几率大大增高，故肠道急性感染被认为是诱发 IBS 的危险因素之一。肠道感染引起的黏膜炎症反应，通透性增加及免疫功能激活与 IBS 发病的关系，值得进一步研究。

IBS 的常见症状如下：**1.腹痛或腹部不适**，伴有大便次数或形状的异常，腹痛多于排便后缓解，部分病人易在进食后出现，腹痛可发生于腹部任何部位，局限性或弥漫性，疼痛性质多样。腹痛不会进行性加重，夜间睡眠后极少有痛醒者。**2.腹泻**，持续性或间歇性腹泻，粪量少，呈糊状，含大量黏液；禁食 72 小时后症状消失；夜间不出现，部分患者可因进食诱发；可有腹泻与便秘交替现象。**3.便秘**，排便困难，大便干结，量少，可带较多黏液，便秘可间断或与腹泻相交替，常伴排便不尽感。**4.腹胀**，白天较重，尤其在午后，夜间睡眠后减轻。**5.上胃肠道症状**，近半数患者有胃烧灼感、恶心、呕吐等上胃肠道症状。**6.肠外症状**，如背痛、头痛、心悸、尿频、尿急、性功能障碍等；部分病人尚有不同程度的心理精神异常表现，如焦虑、抑郁、紧张等。

中医治疗该病是强项，包括针灸和中药疗法。常以本人验方‘IBS 舒’为主方，疗效可靠。建议患者根据自己的具体情况调整饮食，避免过量的脂肪及刺激性食物，减少产气食物（奶制品，大豆，扁豆等）的摄取，少吃凉拌菜，尽量不喝咖啡、浓茶、酒类等。保持好的情绪和睡眠。

简介：张恩勤教授，英国中医药学会和英国皇家医学会资深会员，英国中医学院院长。曾主编世界第一套【英汉对照中医文库】14 本等。善治疑难病症。网页：www.uacm.co.uk

行医地址：英国中医学院国王十字街专家门诊，255 Gray's Inn Road, King's Cross, London WC1X 8QT

电话：[020 3509 9050](tel:02035099050)