

解鎖功能性消化不良的祕方



讓腸胃功能回到最佳狀態

撰文◎中醫部住院醫師 林怡安

「最近，我的消化功能變得十分糟糕。每餐過後，我總感到上腹部脹脹地，彷彿胃部被塞滿了食物。這種不適感有時會持續幾個小時，有時甚至伴隨著噁心和輕微的疼痛。最糟糕的是，我的食欲也受到影響，許多食物吃下去後都會感到不舒服。這種持續的胃部不適讓我感到非常煩惱，不僅影響了我的進食，還讓我的日常生活和工作受到了干擾。我愈來愈擔心這種情況會繼續下去，感覺無所適從。」



什麼是功能性消化不良？

功能性消化不良（Functional Dyspepsia）是一種常見的消化系統問題，其主要特徵是上腹部的不適或疼痛。根據流行病學數據，全球約有10%至30%的人群受到此病困擾，女性和年輕人尤為常見。功能性消化不良的病因至今仍不完全明朗，但多數與胃腸道的運動異常、胃酸分泌過多、食物消化不完全及心理壓力等因素有關。

在症狀方面，功能性消化不良的患者經常會經歷上腹部的脹氣、早飽感、噁心、食欲減退及胃部不適等問題。這些症狀通常在餐後加重，而常規的內視鏡檢查往往無法發現明顯的器質性病變，使得功能性消化不良的診斷和治療變得更具挑戰性。

在診斷過程中，功能性消化不良需要與其他潛在的胃腸道疾病進行鑑別診斷，例如：胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃食道逆流及膽囊疾病等。這些疾病可能會引發類似的症狀，但其治療方式卻各有不同。特別是對於出現以下危急情況的患者，應及時就醫並進行檢查。

- 一、持續的劇烈腹痛：可能提示胃腸道潰瘍或其他嚴重病變。
- 二、頻繁嘔吐或嘔血：可能是胃出血或其他

嚴重消化系統問題的徵兆。

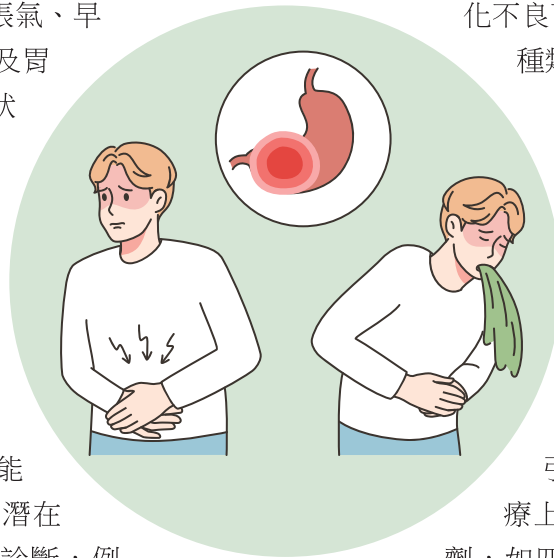
三、體重驟降：可能反映營養吸收不良或潛在的系統性疾病。

四、黑便：可能表示消化道出血。

這些危急情況必須迅速處理，以確保您的健康安全。

如何用中藥和穴道重塑消化健康

在中醫理論中，功能性消化不良常與脾胃功能失調有關。根據中醫辨證，功能性消化不良可以分為以下幾種類型，每種類型的治療方法有所不同。



一、脾胃虛弱型：這種類型的患者常表現為食欲不振、腹脹乏力、便溏等症狀。舌質淡，脈細弱。這類症狀常見於長期飲食不規律、過度疲勞或壓力過大等原因引起的脾胃虛弱。中醫治療上，通常使用健脾益胃的方劑，如四君子湯、補中益氣湯等，

這些方劑可以提升脾胃的運化功能，增強消化吸收能力。

二、脾陽不足型：患者多見畏寒肢冷、食欲減退、脘腹冷痛而喜溫，大便清稀或水瀉、完穀不化，或久瀉久痢、面色虛白、倦怠神疲、口淡、喜熱飲，或泛吐清涎，或浮腫、小便不利，或婦女白帶量多而清稀，舌質淡胖或有齒痕、舌苔白滑，脈沉細遲弱。中醫治療上

可以選用溫脾陽之方劑，例如理中湯、苓桂朮甘湯等。

三、肝鬱氣滯型：氣滯型患者常表現為上腹部脹滿、疼痛，伴隨有情緒壓抑或壓力過大等情況，舌苔薄白，脈弦。這類型的消化不良常與情緒因素密切相關，氣滯導致胃腸氣血運行不暢。中醫治療上通常使用疏肝理氣的方劑，如柴胡疏肝散、逍遙散，幫助舒緩情緒，改善胃腸氣滯，提升消化功能。

四、胃陰不足型：這種類型的患者常有胃部燥熱或乾燥感，伴隨口渴、便秘等症狀。這通常是因為飲食過於辛辣燥熱或長期脾胃虛弱所致。中醫治療上可以選擇滋陰養胃的方劑，如增液湯、沙參麥冬湯等，以改善胃陰不足，調理胃部功能，緩解燥熱感。

五、食滯型：此類患者常有噁心欲嘔、吐瀉不得，或胃痛拒按，吐後可舒緩，或暖腐酸臭，納差不想吃東西等症狀。中醫治療上可用健脾胃與消積滯之方劑，如保和丸、參苓白朮散、枳實導滯丸等，改善食滯的狀況。

六、寒熱錯雜型：病患常見有胃脘痞悶、噁心泛酸、心下灼熱感，食後尤甚，可能善飢，也可能食欲不佳，或有乾嘔、腸鳴泄瀉等症狀。治療上可選擇健脾胃與除鬱熱之方劑，如左金丸或半夏瀉心湯。

運用針灸調理功能性消化不良

針灸作為中醫的一項重要治療方法，也是調理功能性消化不良的有效方式，以下是三個

常用的調整腸胃功能的穴道。

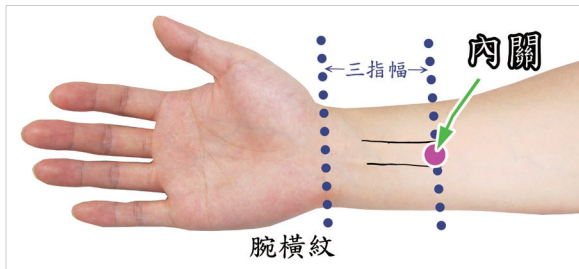
一、合谷穴：此穴位於手部的虎口，第二掌骨橈側的中點處。合谷穴具有調和氣血、舒緩胃部不適的功效。針刺此穴能促進全身氣血循環，緩解胃部脹痛和消化不良。針刺時患者感受到舒適的針感，以達到理氣舒腹的效果。



二、足三里穴：此穴位於髌骨下緣三寸處，脛骨外開一指寬的部位。此穴有助於增強脾胃運化功能，促進消化，對脾胃虛弱型消化不良特別有效。針刺或艾灸此穴可以加強脾胃氣血，有助於改善消化吸收能力，增強體力。



三、內關穴：此穴位於前臂內側，腕橫紋上方二寸處，兩條筋之間。內關穴有調理胃氣、舒緩胃部不適和噁心感的作用。針刺內關穴可以促進胃部氣血循環，緩解胃部的不適感，對於噁心、嘔吐等症



狀有顯著的效果。

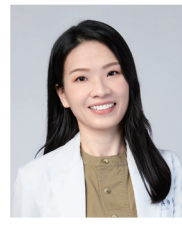
腸胃不適的救星：中醫療法改善消化功能

功能性消化不良對生活品質的影響不可忽視，雖然它通常沒有明顯的器質性病變，但症狀對日常生活的干擾卻非常顯著。中醫通過辨證施治、調整飲食習慣、針灸和中藥方劑等方法，能夠有效緩解症狀，改善胃腸功能。如果您經常遭遇消化不良的困擾，建議您來中醫門診就診。專業的中醫診斷和治療可以幫助您找

到最適合的調理方案，改善您的健康狀況，提升生活品質。如果存在持續的劇烈腹痛、頻繁嘔吐或嘔血等危急情況，請務必及時就醫，排除潛在的嚴重疾病。透過中西醫的結合治療，可以更全面地照顧您的健康需求。



作者介紹



林怡安 中醫部住院醫師

介紹：畢業於中國醫藥大學學士後中醫系，曾於亞東醫院與恩主公醫院實習。目前為臺灣顏面針灸醫學會美顏針專科醫師、臺灣中醫皮膚科醫學會專科醫師。專長為內婦兒科（腸胃道疾患、過敏、皮膚疾患、睡眠障礙、頭暈、體質調理、新冠後遺症），針傷科（肌肉關節疾患、退化性疾病、慢性疼痛）。

