

# 急性腸胃炎的中醫治療

陳昭勳 岐文中醫診所

## 【症狀】

常會吐瀉，輕者1日1~3次，嚴重可達1日5次以上，更嚴重時甚至會達10次以上，偶而會伴隨發燒、腹痛、脹氣、倦怠、及肌肉酸痛。

有時會以嘔吐為主，拉肚子為輔，嘔吐數次，拉肚子1次；有時則反過來，拉肚子較嚴重，嘔吐輕微；甚至有時嘔吐腹瀉1~2次，反而脹氣較嚴重，在症狀上是有一些變化的。

## 【急性腸胃炎常見的種類】

### 1. 諾羅病毒

好發於大人，通常在國曆10月至4月之間，通常發生於較冷的月份，患者吐瀉症狀有時會達1日5次以上，偶而會伴隨發燒、腹痛。

### 2. 輪狀病毒

它是嬰幼兒腹瀉的單一主因，幾乎世界上每個五歲以下的小孩都曾感染過輪狀病毒至少一次。但是，每一次感染後免疫力會逐漸增強，後續感染的影響就會減輕，因而成人就很少受到其影響，吐瀉最少在5次以上，通常會達10次以上，常會發燒。

### 3. 細菌感染：

通常由於飲食不潔，如吃生蠔或微變質的食物。有一次全家族王功坐蚵車，現剝生蚵給大家食用，我家

老大吃了數隻，又兼吃冰棒，隔日腹瀉、嘔吐數次，伴隨發燒，個人用理中湯加減，2日即癒。

### 4. 腸胃型的感冒

通常吐瀉1~2次而已，伴隨頭痛、發燒、全身無力或關節痠痛，10歲以下的小孩較常見。大致以葛根湯或桂枝湯加減調治，療效甚佳。在中醫來說，病在三陽皆有可能嘔吐，轉入三陰則會下利。

## 【中醫治療】

中醫治療理論和西醫的理論不同，先前有一董小姐，因嘔吐腹瀉來求診，本人開3日藥，她說她明日起要上課，可不可以開6日，因為沒時間過來，我回答：「這大概1日就會好，開3日都太多了。」患者下次回診，說真的吃1日就好了。另外一個張先生，嘔吐腹瀉已3日，已先服西藥，嘔吐腹瀉已止，但覺腹脹，胃口差，大便不順暢，我說你這最少要調2~3週才會完全好，因為已先服西藥止瀉，中醫來講這是「閉門留寇」「關門打狗」的行為，病毒或細菌在體內無法排除，反而會變成慢性的症候，此時治療就須費一番功夫。

中醫治病是以症狀和體質為主，所以同樣的病毒或細菌感染，每個人在處方用藥上會有一些差異，主證之

外，是有許多兼證的，脹氣、頭暈、腹痛、肛門重墜感或灼熱感，隨證加減，療效非常的好。記得老二大約2歲多時，半夜突然嘔吐，伴隨發燒、腹脹，夜間吃了3次藥，到早上就沒什麼症狀了。但很多患者不清楚，以為中醫只能看慢性病，那是因藥不對證的關係，藥如果對證，幾乎都能應手而效，1~2日即癒。但是，病起急速，未即時治療，拖越久療程反而越長，拖2~3日再治療，有時須治療1~2週，若拖1週以上，治療則可能拖至1~2個月，那是因為腸胃道已經損傷的緣故。

### 急性腹瀉病例 1

103年10月27日就診，黃○○，30歲7月，女性，主訴：腹瀉，大便已2行，大便不成型，發燒、畏寒、全身無力，第1天。開藥3日，藥服完後症狀已無。

此患者是什麼證，太陰證還是太陽證？此是既有表又有裡證，疾病很少見到單純的證型，通常會混雜，多年前曾聽到某學長可以從脈分別傷寒或溫病，當時很驚訝，只覺得差別人為什麼這麼多，現在覺得是鬼扯，病就是病，無分傷寒或溫病，就看你從什麼角度去看，西醫來看此患者就是急性腹瀉或腸胃炎，更細分可能就是病毒感染了。臨證治療須對條文了然於胸，自然會得心應手。

### 急性腹瀉病例 2

103年10月04日就診，蔡○○，5歲8月，男性，主訴：脹氣，肚子很脹，吃不下，前2日上吐下瀉多次，服西藥

後大便一日一行，舌淡紅。服藥6日癒。

此患者因服西藥，病邪留在體內，所以肚子脹，吃不下飯，這是中醫講「閉門留寇」的現象。患者如果拖上一週再治療，可能就會有腸胃道的損傷，而須治療數週了。

## 【平時保養】

出門在外旅遊，很容易水土不服，飲食不潔而後上吐下瀉，所以出門旅遊須留意幾點，那麼，就能減少一定的發生率了。

1. 環境太髒亂不吃。
2. 刺激性太大的不吃，如太辣太酸的。
3. 生冷的食物少吃或不吃。
4. 未煮熟的食物少吃。
5. 年紀大或胃腸功能差的少嘗試新的食物。
6. 吃飯前須先洗手。
7. 不吃過量的食物。

### 急性腸胃炎飲食保養：

1. 不能吃太油。
2. 不能吃甜食，如麵包、小餅乾、汽水等。
3. 不能吃酸的食物，如檸檬、鳳梨等。久瀉不止有時吃酸梅汁反而會止瀉。
4. 不能吃難消化，如粽子、米糕、湯圓、堅果等。
5. 不能吃肉及高蛋白食物。
6. 飲食清淡，以稀粥為主，可稍加鹽巴，或搭配豆腐乳、醬瓜，很快就會恢復。

那是因為油和甜食會產生熱量，會提供病原菌的能量，而胃腸已傷，不宜吃難消化食物增加腸胃道負擔，而肉及高蛋白食物基本上也比較不容易消化，會增加腸胃道的工作量。