便祕腹脹醫案

26歲女性，標準的都會粉領族。

主訴：近一個月以來排便不暢(二、三日一行)、伴有食後腹脹、食慾減退等症狀。

病史：患者自訴三個月前曾在工作上遭遇到極大壓力，當時幾乎天天失眠。所幸壓力隨轉換職場而暫時解除，失眠不葯而癒，但自此出現腸胃問題。

問診：較難入眠、多夢。平日經前症狀較明顯。（偏頭痛、易怒、乳脹感重）

腹診: 腹部鼓音明顯、無明顯壓痛 （此為虛脹）

脉診：右關沉弱 左關弦細滑

穴位診：雙木斗、木留壓痛。中白、指三重亦有壓痛。

結合病史與四診所得資訊，此一便祕明顯是由肝鬱引起（因肝主疏泄/肝與大腸通，疏泄一旦失常，解便就不會順暢。）這種便秘的特徵是與飲食內容無關，而是會隨情緒壓力而加重。故光靠多喝優酪乳、多吃蔬菜水果，幫助有限。而患者的腹脹也是肝氣不暢所致（肝木剋脾土），是虛脹而非實脹。其實這種壓力型便秘，在繁忙的都會生活中很常見。說來不難治，有時卻也很難治。難治的原因在於，此病成因是因生活壓力而起，此一壓力該如何減輕？解鈴還須繫鈴人，這還需要患者自我調適。醫師能做的，不過就是向患者解釋疾病成因，並適度開導患者罷了！

處方：以加味逍遙散與厚朴生薑半夏甘草人參湯為主方，佐以理氣健脾之藥、再稍加通腑去實之藥（如大黃）。

一週後患者回診，稱服藥後每日順暢排便、食後腹脹感已全去，每晚可順利入眠。