**胃肠功能不良人群治未病干预方案**

**上海市长宁区天山中医医院**

**前言**

本方案由国家中医药管理局中医“治未病”重点专科协作组提出并归口。

本方案主要起草单位：上海市长宁区天山中医医院。

本方案负责人：朱吉、田芸。方案主要参与人：秦岚、葛毅骏、马亚琼、顾文婷、田君、范兴良、田蔚然、冷锋强。

本方案专家组成员：赵辉、杨志敏、张晓天、方泓、张振贤、张晋、林嬿钊、宋光明、彭玉清、吴节、于国泳、卢峰、朱吉、林晓洁、尹艳、汤军、项凤梅。

**胃肠功能不良人群治未病干预方案**

**一、定义：**

胃肠功能不良，是较为常见的一组消化系统疾病的总称，临床大多表现为各种胃肠道症状，并且缺乏能解释这些症状的器质性疾病，临床患病率较高，严重影响患者生存质量，主要临床表现为腹痛或腹部不适，消化不良，餐后饱胀，腹胀，排气多，腹泻，便秘等。

**二、判定标准：**

胃肠功能不良包括功能性胃肠病及未达到功能性胃肠病诊断标准的以消化道症状为主要表现的体质偏颇。最新修订的罗马Ⅳ标准将这些疾病分为食管、胃十二指肠、小肠、结肠、肛管直肠及胆系疾病共6大类21种疾病。临床分类复杂，缺乏特异性诊断标准，便于临床操作，选取临床常见，便于识别16组症状制定量表（参照中医脾胃系疾病PRO量表制订[1]见附件一）

同时，在符合判定量表的前提下，干预前进行胃肠镜检查以排除器质性胃肠病。

**三、干预方案**

中医对胃肠功能不良的认识：中医学无胃肠功能不良的记载，根据其主要症状可归为“痞满”、“泄泻”、“胃脘痛”、“便秘”、“纳呆”、“嘈杂”、“呃逆”等疾病。病位主要在胃肠，与食管相关，涉及脏腑主要为肝、脾、肾，心和肺在疾病的形成与发展方面也有促进作用。病理性质有虚，有实，有虚实夹杂，实多与寒邪侵袭，饮食不节，气机郁滞，湿邪內蕴有关；虚多与脾胃虚弱，肾阳衰惫，心肺气虚，肝阴不足等有关；虚实夹杂或因体虚基础上感受外邪、饮食积滞，或因实邪日久克伐正气所致。针对以上情况采用相应的干预措施。

**（1）中医药特色干预**

1. 脾胃虚弱人群

证见：面色萎黄,神疲倦怠，短气懒言、大便易溏泻，或时泻时溏,迁延反复，饮食减少,食后脘闷不舒，不耐劳作，舌淡，苔薄白,常见齿痕，脉细弱。

推荐方药：[人参](https://baike.so.com/doc/1236301.html)、白术、茯苓、[甘草](https://baike.so.com/doc/5349338.html)、砂仁、陈皮、桔梗、[扁豆](https://baike.so.com/doc/4960023.html)、山药、[莲子](https://baike.so.com/doc/1715196.html)肉、薏以仁

1. 脾胃虚寒人群

证见：脘腹胀满或隐痛，受寒则作；喜温喜按。食少纳呆；大便稀溏，倦怠乏力，气短懒言，食后脘闷，舌质淡，苔白，脉细弱。

推荐方药：炙黄芪、党参、干姜、炙甘草、白芍、吴茱萸、川椒、炒白术、大枣

1. 阴液亏虚人群

证见：脘腹隐痛，嘈杂似饥，饥不欲食，恶心嗳气，口燥咽干，大便干结难下，舌红少苔，脉细数。

推荐方药：沙参、麦冬、生地、玉竹、地骨皮、石斛、白芍、当归、川楝子、火麻仁、生甘草

1. 脾胃湿热人群

证见：胃脘嘈杂隐痛，口苦黏腻，嗳腐吞酸，恶心纳呆。矢气臭秽，大便秘结或粘腻。舌红，苔垢腻，脉弦滑。

推荐方药：黄连、陈皮、半夏、茯苓、甘草、生姜、竹茹、枳实

1. 气机郁滞人群

证见：胃脘或腹部胀满，胸胁痞满。脘腹或胸胁窜痛，嗳气呃逆，自觉咽中有物，不思饮食，喜叹息，烦躁易怒，失眠多梦，舌边尖红，脉沉弦。

推荐方药：柴胡、白芍、白术、枳壳、苏梗、旋复花、青皮、陈皮、夏枯草、延胡索

**干预技术**

**1.艾灸干预胃肠功能不良**

适用于脾胃虚寒，脾胃虚弱、气机郁滞人群

【取穴】

主穴

胃病：中脘、足三里、肝俞、胃俞、脾俞

肠病：天枢、足三里、脾俞、大肠俞

配穴

虚寒者加命门、肾俞、关元

脾胃虚弱者加公孙、气海

气机郁滞者加太冲、肝俞

【操作方法】

1. 患者取舒适体位，使肌肉放松，并裸露施治部位。
2. 施灸时建议选用温和灸法，即将艾卷的一端点燃，对准应灸的俞穴或患处，或以灸盒固定于距离皮肤约2～3cm处进行熏烤。
3. 使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每次选择2-3个穴位，每穴灸10～15分钟，至皮肤红润为度。

【疗程设定】

每次选择2-3个穴位，每日1 次，10次为一个疗程，疗程间休息一周。施行三月约6个疗程。

**2.热奄包干预胃肠功能不良**

适用于脾胃虚寒、气机郁滞人群

【热奄包制备】

药物组成：

脾胃虚寒：肉桂、小茴香、高良姜、延胡索、吴茱萸各15克

气机郁滞：丁香、川楝子、莱菔子、紫苏叶各15克

与大青盐1000克搅拌均匀后装棉布袋

【取穴】

神厥、中脘、脾俞、胃俞、大肠俞

【操作方法】

1. 患者取舒适体位，使肌肉放松，并裸露施治部位。
2. 将热奄包用微波炉加热到60℃~70℃，外面包上毛巾，以不烫皮肤为度。
3. 操作者先以闪敷手法，待其其温度适宜，将之置于上述穴位，避免过热烫伤皮肤。
4. 使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般热奄包热敷的时间为每次20分钟。温度不宜过高，以患者耐受为宜。如热奄包降温过快，以微波炉将其重新加热后进行。

【疗程设定】

每次选择1-2个穴位，每日1 次，每次20分钟，5次为一个疗程。疗程间休息2-5天。施行三月约10个疗程。

**3.穴位敷贴干预胃肠功能不良**

适用于脾胃虚寒、脾胃虚弱、气机郁滞人群

【药物制备】

药物组成：

气机郁滞证：香附、紫苏、厚朴、白芥子、砂仁

脾胃虚、寒证：吴茱萸、白芥子、干姜、附子

制作方法：

将以上药物各等份，研60目细末，储瓶备用。

【取穴】

肠病取穴：天枢、关元、气海、足三里、脾俞、肾俞

胃病取穴：内关、足三里、中脘穴、脾俞、胃俞

【操作方法】

1. 取药末用黄酒调和，用小药匙取上药敷予患者所选穴位上，再用代温灸或麝香解痛膏盖贴。
2. 每次选4—6个穴位，每个穴位敷药量为2—3克。
3. 敷贴保留时间为0.5—2小时（视病人耐受情况，以微微起泡为宜），下次干预时选择另一组穴位。
4. 敷药穴位处可有红晕或小水泡等皮肤反应，可涂上紫药水或皮炎平软膏，严重者需请外科换药处理。

【疗程设定】

间隔2—3日一次，每次保留时间为0.5—2小时，10次为一个疗程。疗程间休息一周。施行三月约3个疗程。

**4.穴位按摩干预胃肠功能不良**

适用于脾胃虚寒，脾胃虚弱、阴液亏虚、脾胃湿热、气机郁滞人群

【取穴】

胃病取穴：中脘、内关；

肠病取穴：大肠俞、天枢、上巨虚

气虚：足三里、关元、气海；

虚寒：足三里、命门、肾俞

阴虚: 太溪、涌泉、三阴交

气滞：膻中、太冲、行间、章门

湿热：阴陵泉、丰隆、水道。

【操作方法】

1. 操作前，使患者保持心情放松，采取舒适体位。

2. 操作时，操作者应认准穴位，以拇指螺纹面按、揉穴位，用力由轻到重，稳而持续。

3. 做指揉时应以手指螺纹面为着力点，在穴位局部带动受术皮肤一起做轻柔缓和的回旋动作。

4. 操作结束前，操作者应逐渐递减按压力量、减小揉转幅度，直至停止。

【疗程设定】

每日1次，10次为一个疗程。疗程间休息2-5天。施行三月约6个疗程。

**5.耳穴干预胃肠功能不良**

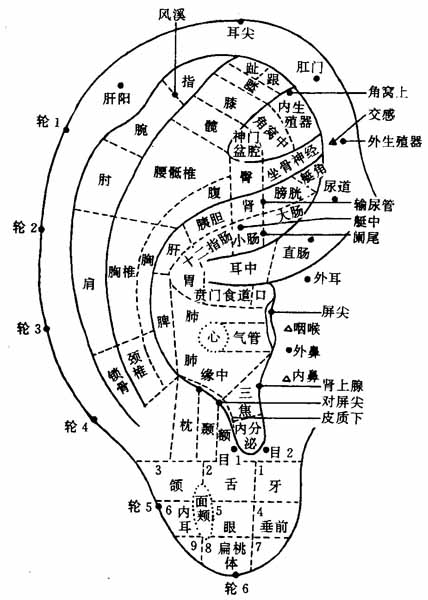
适用于脾胃虚寒，脾胃虚弱、阴液亏虚、脾胃湿热、气机郁滞人群

【取穴】

胃病取穴：胃、脾、肝、皮质下、交感、神门

肠病取穴：大肠、直肠、肝、脾、肾、交感

【操作方法】

1. 暴露耳廓，用75%的酒精棉球严格消毒耳廓皮肤；
2. 寻找敏感点，以耳穴点杵标记，王不留行或磁珠帖敷于耳穴上；
3. 适当按压，使耳廓有发热、胀痛感即为得气；
4. 每日自行以中度刺激按压数次，每次每穴1-2分钟，每次选4-6穴，双耳轮流。

【疗程设定】

隔日轮换一次，10次为一个疗程。疗程间休息一周。施行三月约3个疗程。

**（2）生活方式干预**

**1.生活起居**

1. 生活作息规律，一天三顿定时定量，不宜过饱，入睡前两三个小时都最好不要吃东西；
2. 脾胃喜燥恶寒，注意腹部保暖，冷饮和雪糕避免食用，除了冰的东西以外，其他寒凉的食物像绿豆沙、螃蟹等也都不宜多吃，食物以温热为好；
3. 饭后不宜马上运动，最好休息一下再开始工作，或者慢步行走；
4. 忌烟戒酒、少饮浓茶咖啡，尽量避免服用对胃有刺激性的药物，如水杨酸钠、消炎痛、保泰松和阿斯匹林等；
5. 胃肠功能不良是体质偏颇。调整的方法靠“养”，经常做腹部按摩操、多运动、保持乐观情绪可改善症状。

**2.饮食方式**

（1）饮食宜忌

**适宜进食：**

1. 食物选择一些要清淡易消化，如软米饭、萝卜、南瓜、豆腐、鸡蛋、白鱼肉、瘦肉等；烹饪方式宜清炒、清蒸；
2. 可多食用新鲜蔬菜和水果，不吃隔夜蔬菜或储存过久的食物；
3. 适当食用有健脾作用的五谷类食物，如薏米、扁豆、大麦、玉米、芡实、莲子、小米等。

**不宜进食：**

1. 减少诱发性食物：应避免油和辣的食物、碳酸饮料、[咖啡因](http://baike.so.com/doc/3773827.html)和酒；
2. 避免吸入过多的气体：避免抽烟、吃太快、嚼口香糖和喝碳酸饮料；
3. 不宜多吃坚果、肥肉等高脂肪食物；
4. 不宜吃油炸食物；
5. 不宜常吃春笋、芹菜等粗纤维食物;
6. 忌辛辣、刺激食物，烹饪时不宜放桂皮、花椒等香辛调料。

（2）食疗干预

1. 脾胃虚弱人群：
2. 食疗推荐：茯苓山药大米粥：茯苓15克，去皮的鲜山药100克切为小块，大米100克，加水适量慢火炖为糜粥。黄芪炖鸡：生黄芪30克，母鸡1只，置锅中加水及姜葱、大料、盐等佐料炖煮至鸡烂熟。牛肚煲土豆：牛肚200克，土豆100克，煮30分钟，加调味料即可。
3. 茶饮推荐：芪枣茶：黄芪9克，大枣3枚放入保温杯中，以沸水冲泡。参枣汤，人参10克，大枣5枚，煮约1小时即成。
4. 饮食调理：常吃大米、糯米、小米、黍米、山药、土豆、大枣、胡萝卜、香菇、鹅肉、鹌鹑、牛肉、兔肉、鲢鱼、鳜鱼、鳝鱼等。少吃青萝卜、槟榔等耗气食物。饮茶宜选红茶，不宜多饮绿茶。
5. 脾胃虚寒人群：
6. 食疗推荐：当归生姜羊肉汤，当归15克、生姜五片、羊肉100克。韭菜炒胡桃仁，胡桃仁20克、韭菜30克。羊肉扒莴笋，羊肉300克，莴笋400克。
7. 茶饮推荐：姜红茶，红茶5克，生姜10克，切丝，放入保温杯中，以沸水冲泡，加盖温浸半小时，调入蜂蜜与红糖适量。
8. 饮食调理：常吃生姜、韭菜、荔枝、菠萝、桃、羊肉、狗肉等，避免吃冰激凌、西瓜、梨等生冷之品。
9. 阴液亏虚人群：
10. 食疗推荐：沙参粥,沙参15克、大米100克、冰糖5粒。百合粥，大米100克、百合15克、白砂糖10～20克。枸杞粥，枸杞20克、大米100克。桑椹粥，桑椹30克、大米60克。
11. 茶饮推荐：梨藕汁：秋梨洗净去皮核，白藕去节，两味等量切碎、压汁，频饮代茶。
12. 饮食调理：多食甘凉滋润食物，如银耳、茼蒿、雪梨、木瓜、无花果、鸭肉、冰糖、百合等。少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣燥烈之品。
13. 脾胃湿热人群：
14. 食疗推荐：黑木耳烩豆腐，豆腐200克，黑木耳25克，可活血降脂。
15. 茶饮推荐：苡仁饮，荷叶10克，炒薏苡仁30克，加水共煮汤，代茶饮，可利水渗湿，清热排脓，化痰降脂。
16. 饮食调理：饮食方面应清淡，应适当多吃一些能够健脾化湿的食物，冬瓜、红小豆、扁豆、白萝卜、南瓜、紫菜、薏苡仁、包菜、茯苓等均食用。肥肉和甜、黏、腻的食物如蛋糕、甜点心、饴糖、砂糖等均滋腻碍胃应忌吃。
17. 气机郁滞人群：
18. 食疗推荐：橘皮大米粥，橘皮50克、大米100克。山药冬瓜汤，山药50克、冬瓜150克。蜜汁白萝卜,鲜白萝卜500克，洗净切成丁，放沸水内煮熟捞出，晾干再放锅内加蜂蜜150克，以小火煮沸，调匀冷却后食之。
19. 茶饮推荐：金桔玫瑰茶，金桔1枚，玫瑰花3克，放入保温杯中，以沸水冲泡。
20. 饮食调理：宜饮花茶，少量饮酒。宜常吃茴香、佛手、萝卜、橙子、柑子、刀豆、金橘等。

**3.情志调节**

（1）暗示调节

心理学研究表明,暗示作用对人的心理活动和行为具有显著的影响。[自我暗示](http://baike.baidu.com/view/43265.htm)即通过内部语言来提醒和安慰自己,如提醒自己不要灰心,不要着急等等,以此来缓解心理压力,调节不良情绪。患者当得知自己患了胃肠功能不良时，既要把心胸放宽，不要惊恐和紧张，又要积极地配合医生坚持进行正规的干预。虽然胃肠功能不良在短时间内较难彻底治愈，但它不会出现严重的不良后果，更不会发展为癌症。

（2）放松调节

用放松的方法来调节因躯体不适所引起的紧张不安感。推荐使用音乐疗法，音乐是怡养心神，祛病延年的一剂良药。可以选择[中国](http://baike.so.com/doc/1279856.html)的古典音乐，特别是以角音为主的舒缓乐曲，旋律优美动听，能使人忘却烦恼，开阔胸襟，其音波可直入五脏，振动其气机，疏导其瘀滞，伐其有余而补其不足，令人体五脏中和清安，气爽神清。以角音（3一Mi）为主的舒缓乐曲具有木的特性，入五脏中的肝：朝气蓬勃、蒸蒸日上，使人昂扬积极。代表乐曲如《草木青青》、《绿叶迎风》、《步步高》、《行街》等；以宫音(1一Do)为主音具有土的特性，入五脏中的脾；和平雄伟，庄重宽宏，使人温良而宽大。代表曲目有 《秋湖月夜》、《鸟投林》、《闲居吟》、《马兰开花》等

（3）呼吸调节

这也是情绪调节的一种方法.通过某种特定的呼吸方法,来解除精神紧张、压抑、焦虑和急躁等。比如,紧张时,采用深呼吸的方法可减缓紧张感。平时也可以到空气新鲜的大自然中去做呼吸训练,使情绪得到良好调节。

（4）想象调节

冥想是深沉的思索和想象，它通过获得深度的宁静状态而增强自我知识和良好状态。可以简单地理解身与心的协调。对于胃肠功能不良患者推荐较为易学易用的瑜伽语音冥想练习。

（5）宣泄调节

过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、轻松。因此，遇有不良情绪时，最简单的办法就是适当“宣泄”。或是尽情地向至亲好友倾诉自己认为的不平和委屈等；或是通过体育运动、劳动等方式来尽情发泄；或是到空旷的山林原野，大声叫嚷，发泄胸中郁闷。

**（三）保健功法调养**

**1摩腹操防治胃肠功能不良**

摩腹是中医推拿的传统方法，《礼记·内则》就有“灌手以摩之，去其皱”的记载，唐名医孙思邀在《千金要方·养性》中论述:“以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病”。合理摩腹锻炼不仅对通便有好处，且通过对腹腔内各种脏器进行有序的、柔和的、良性刺激，可以达到促进消化吸收，改善血液循环，消除慢性炎症，保持脏器正常功能的作用。

1.时间

早上起床后、晚上临睡前各1次。

2.场所

要求环境安静，家中、办公室、室外均可。

3.具体操作方法（[视频见附件三](file:///C:\Documents%20and%20Settings\Administrator\桌面\田芸\业务专用\课题\2014功能性胃肠病调理\上交\摩腹操.mpg)）

两脚分开，与肩同宽，保持恬淡虚无、松静、自然的状态。

第一节--按摩上腹部

左手掌在下，拇指指向胸骨下剑突，右手掌按在左手掌上，逆时针摩腹150次，交换两手位置，右手掌在下，左手掌重叠在上，顺时针摩腹150次；

第二节--按摩两胁

两手四指在下，拇指在上，扣住两胁，按摩50次，右手掌食指沿左肋骨上下按摩10次，左手掌食指沿右肋骨上下按摩10次。

第三节--按摩小腹

双手掌重叠，掌心对准神阙穴，并以此为中心，右手掌按在左手掌上，逆时针按摩150次，交换双手，同法，逆时针按摩150次，要求掌心不离神阙穴。

第四节--按摩腰部

双手握拳，反手上下摩擦两侧腰肌50次或叩击50次。

4.注意事项

不可在过饱或过饥的情况下进行摩腹；在摩腹之前，先尽量排空大小便；摩腹时，要注意对腹部的防寒保暖；摩腹后1小时之内，忌热食生冷食品和饮料； 慎用于伴不明原因腹痛的患者。

**2.健脾益胃功防治胃肠功能不良**

针对年老体弱，活动能力较差的胃肠功能不良人群，可以采取以坐姿、卧姿为主的健脾益胃功功法锻炼（参照《诸病源候论》胃痛导引法研究[2]及八段锦功法）。

1.时间

早上起床后、午休或临睡前各1次。

2.场所

要求环境安静，家中卧室。

3.具体方法

第一节 吐音呼字除脾湿

取仰卧位，平躺在床上，枕3寸软枕，头部正直，口眼轻闭，两臂放在身体两侧，手心向上，两下肢自然伸直，脚尖向上；用鼻吸气，用口呼气，行腹式呼吸；呼气时，舌两侧上卷，口唇撮圆，吐音 “呼 ”字。共做 30次。

第二节 口功意在健脾胃

取仰卧位，全身放松；上下牙齿轻叩 36 次；然后用舌在上下牙齿内外顺 、逆时针旋转，各 18次；再用搅海产生的津液鼓漱 36次，最后将津液 分 3 次咽下，同时意念诱导津液慢慢下达丹田。

第三节 按摩腹部温脾肾

盘坐在床上，头部正直，口眼轻闭,含胸拔背,腰部自然伸直，两腿交叉盘起，左压右 、右压左均可，两足分别压在对侧膝下，松肩坠肘，双手分别放在两膝上；行腹式呼吸；静坐 5 ～ 10 分钟。 将两手搓热，上下相叠，男左女右，沿大肠蠕动方向顺时针做圆周按摩，从脐周开始，圆周运动不断扩大，下至气海穴，以至整个腹部；然后再逆时针摩腹 ，以温暖舒适为度。 最后，双手抚脐归元。

第四节 左右晃海通腑气

盘坐式，行腹式呼吸，静坐 5 ～ 10 分钟。然后，上身向右侧身，继而向前 、向左旋转，舒身恢复原位；接着向左侧身，向前、向右旋转，舒身恢复原位。前俯时呼气，后仰时吸气。顺逆时针运动腰胯左右各 21圈。晃海旋转，鼓腹努腰，包括 舒身放松，都要尽量做到极至，动作与呼吸同步。

第五节 前俯后仰调胃肠

坐在床上，头部正直,舌抵上颚,全身放松,两腿伸直,双膝并拢,足尖向上,两手放在大腿上；行腹式呼吸；静坐 3 ～ 5 分钟。然后，两肘关节屈曲，十指相叉，放在胸前,掌心向外,俯身,两手推向足尖，配以呼气，推尽即返 回，掌心向 里，身 体后仰，配以吸气，如此往返做12次,最后,双手放在大腿上。

第六节 举臂承胁调肝脾

坐在床边，两脚平分，同肩同宽，膝关节弯曲成90°,大腿和躯干亦成 90°, 腰部伸直，舌抵上颚，双手叉腰，拇指在前，用鼻吸气口呼气。然后，右手不动，承托右胁，左臂外展，掌心向下，左臂平举时转掌心向上，高举过头，指尖向右，掌心向上，呼气时，左手放下, 沉肩坠肘,还原叉腰；吸气时右手举臂，呼气时还原叉腰，左右交替,做7次。

**四、效果评价**

**（一）评价指标**

胃肠功能不良综合PRO量表（附件二）（参照中医脾胃系疾病PRO量表制订[1]）

**（二）评价时点和频次**

在0，1，3月分别进行评价，即进行干预前，干预1月，干预3月分别进行评价，如果干预对象选择继续干预，则之后每3月进行评价一次。如干预3月时综合疗效仍无改善者，建议至专科医生进一步诊疗。

**（三）评价方法（包括具体操作步骤）**

积分疗效计算公式=(干预前积分-干预后积分)/干预前积分×100%。

综合疗效判定标准：

痊愈：症状积分减少≥90%；显效：症状积分减少≥70%；有效：症状积分减少≥30%；无效：症状积分减少不足30%。

具体操作步骤见下图：

记录积分

初步评价

记录积分

积分＜3分

排除

**参考文献：**

[1]刘凤斌,王维琼.中医脾胃系疾病PRO量表的研制与条目筛选[J].世界科学技术-中医药现代化,2009,11(4):527-530

[2]陶晓雁,陶源《诸病源候论》胃痛导引法研究 [J].上海中医药杂志,2009,43（12）：57-59

附件一

**表一 胃肠功能不良判定量表**

|  |
| --- |
| 近2周内，您是否有以下情况,如果有,程度如何：  Q.1您的胃口怎么样?  很好□, 好□, 不好也不差□, 差□, 很差□  Q.2l您饭量好吗?  很好□, 好□, 不好也不差□, 差□, 很差□  Q.3您会容易饿,但一吃就饱吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□  Q.4您有恶心呕吐吗?  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.5您有嗳气吗?(气从喉咙中顶出来)  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.6您有泛酸水/苦水吗?  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.7您有胸部或胃部灼热感吗?  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.8您有胃或腹部疼痛吗?  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.9您胃中有似酸非酸,似辣非辣的莫名不适感吗?  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.10您有胃/腹部胀闷感吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□  Q.11您有腹中重坠感吗?  没有□, 偶尔有□, 时有时无□, 经常有□, 总是有□  Q.12您有便秘吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□  Q.13您有腹泻吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□  Q.14您有大便急迫吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□  Q.15您的大便臭秽或夹有不消化食物吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□  Q.16您有想排便,但排便不畅吗?  根本没有□, 很少有□, 有(一般)□, 比较严重□, 极严重□ |

上述各症状从前至后判定分依次为0,1,2,3,4，根据量表积分情况判定病情，如累计或单项积分≥3分，且除外可以解释该症状的器质性疾病，则可判定符合本状态人群，均适用本干预方案。如累计积分≥6分或单项积分≥3分，干预1月后评价疗效无明显改善者，须至专科门诊就诊。

附件二

**表二 胃肠功能不良综合PRO量表**

|  |
| --- |
| 编号:  姓名: 性别: 男□ 女□ 年龄: 岁 职业:  您每天的工作量:01大，勉强承受，02大，还可以承受，03适当，04少，闲的无事可做。  【填表说明】  这是一份PRO量表，作为医学工具，它将同您的症状、体格检查、检验报告等，对您进行病情评估、疗效评价，从您的立场和角度，评定健康状况，确立干预方案和目标。您所填写的资料，我们实行严格保密。  以下问题，有关您对***最近两周***健康状况与生活的感受，请选择最接近您真实感觉的答案。  例如:您对您的健康状况担心吗?  根本不担心□，很少担心□，担心(一般)□，比较担心□，极担心□  请您根据这两周来，您对健康状况的担心程度，在最适合的项目后的□中打勾:  如果您对目前的健康状况非常担心，就在极担心后的□内打勾;如果根本不会担心，就在根本不担心后的□中打勾;如果您的担心介于不但心和极担心之间，请根据担心程度在很少担心、一般担心、比较担心间选择打勾。  一、以下问题都和您的身体不适有关:***最近两周***，您是否有以下情况，如果有，程度如何  Q1.1您容易觉得累吗?  根本不容易累□，很少容易累□，容易累(一般)□，比较容易累□，极容易累□  Q1.2您经常肢体乏力吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.3您面色怎么样?  很好□，好□，不好也不差□，差□，很差□  Q1.4您有自觉发热，或是怕冷吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.5您有头晕吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.6您睡眠怎么样  很好□，好□，不好也不差□，差□，很差□  Q1.7您有身体沉重感吗?  根本不沉重□，很少沉重□，沉重(一般)□，比较沉重□，极沉重□  Q1.8您有胸闷吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.9您有腰酸腰痛吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.10您的胃口怎么样?  很好□，好□，不好也不差□，差□，很差□  Q1.11您饭量好吗?  很好□，好□，不好也不差□，差□，很差□  Q1.12您会容易饿，但一吃就饱吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.13您有恶心呕吐吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.14您有嗳气吗?(气从喉咙中顶出来)  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.15您有泛酸水/苦水吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.16您有胸部或胃部灼热感吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.17您有口腔疼痛吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.18您有胃或腹部疼痛吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.19您胃中有似酸非酸，似辣非辣的莫名不适感吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.20您有胃/腹部胀闷感吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.21您有腹中重坠感吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q1.22您饮食不慎会加重病情吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.23您受凉会加重病情吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.24您有肠鸣(腹中咕咕声)吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.25您有便秘或腹泻吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.26您有大便急迫吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.27您的大便臭秽或夹有不消化食物吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.28您大便夹有粘液吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.29您有想排便，但排便不畅吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.30您有便后不尽感吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q1.31您有肛门灼热/疼痛吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  二、***最近两周***，您的健康情况是否影响到了您的情绪，如果有，影响有多大?  Q2.32您容易烦躁吗?  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q2.33您有消极感受吗?(如绝望、焦虑、不安、忧郁、悲伤等)  没有□，偶尔有□，时有时无□，经常有□，总是有□  Q2.34您有多少时间在想您的病?  根本不想□，尔想□，想(一般) □，经常想□，总是想□  Q2.35您担心您的疾病会恶化吗?  很担心□，比较担心□，担心(一般)□，有点担心□，完全不担心□  三、***最近两周***，您的健康状况是否影响了您的家庭和正常生活，如果有，影响有多大?  Q3.36胃肠不适，给您的出行等日常生活，带来麻烦和不便了吗?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q3.37疾病影响到您的工作或学习吗?  根本不影响□，很少影响□，影响(一般)□，比较影响□，极影响□  Q3.38您与家人的关系和睦吗?  根本不和睦□，很少和睦□，和睦(一般)□，比较和睦□，极和睦□  Q3.39疾病影响到您的社会交往吗?  根本不影响□，很少影响□，影响(一般)□，比较影响□，极影响□  Q3.40您对来自周围人的关心和支持满意吗?  很不满意□，不满意□，既非满意也非不满意□，满意□，很满意□  Q3.41看病是否令您有经济压力?  根本没有□，很少有□，有(一般)□，比较严重□，极严重□  Q3.42看病、服药令您厌烦吗?  根本不烦□，很少烦□，烦(，一般)□，比较烦□，极厌烦□  Q3.43忌口(饮食限制)使您厌烦吗?  根本不烦□，很少烦□，烦(一般)□，比较烦□，极厌烦□  现在，请您综合以上各方面(生理健康、心理健康、社会关系和周围环境等)，为自己的生存质量打一个总分，如果感觉自己活得很好是100分，活得很不好是0分，您为自己的生活打多少分?  分  上述各症状从前至后判定分依次为0,1,2,3,4，根据量表积分情况判定病情。 |