

谁容易被它“盯上”？

高压人群：长期焦虑、抑郁、紧张、情绪波动大者风险高。

完美主义者：自我要求严格、至善主义、易受情绪困扰者。

中青年群体：高发于 30 ~ 50 岁人群，女性略多。

肠道敏感者：伴有肠易激综合征（IBS）者更易出现。

如何确诊？——排除法找“真凶”

功能性肛门痛的诊断核心在于排除器质性疾病。需结合多项检查：

1. 详细问诊：了解疼痛性质、持续时间、频率、诱发缓解因素等。
2. 体格检查：包括视诊、肛门指诊、肛门镜，检查有无痔疮、肛裂、脓肿、肿瘤等其他肛门病。
3. 辅助检查：常见如盆腔 MRI、肠镜、肛门超声、排粪造影等。
4. 功能评估：肛门直肠测压，盆底肌电图等。

中医综合治疗：多管齐下，缓解“难言之痛”

当西医检查排除了器质性病变，中医的整体观和辨证论治优势便得以发挥，提供多种有效手段：

中药内服——辨证求本

肝郁气滞型（情绪诱发，胀痛为主）：柴胡疏肝散加减，疏肝理气；

瘀血阻络型（痛如针刺，位置固定）：血府逐瘀汤加减，活血通络；

脾肾阳虚型（遇冷加重，疲乏肢冷）：附子理中丸合四神丸，温阳散寒。

一人一方，务必在专业中医师指导下服用。