

解救兒童便秘有良方

治療便秘有計仔

當BB沒有便便，困擾的不單是BB，父母也大為憂心而帶往求醫。周醫生說，兒童因便秘問題而求醫，大約佔兒科門診求醫人數的3至4%，頗為常見。門診醫生如何幫他們呢？

「先詳細了解便秘情況及問題根源，要知道在處理即時的便秘問題外，亦要解決引致便秘的原因，才能徹底解決問題。」周說。

在即時處理方面，如患者已經積便多天，腸道內有糞石，就會處方瀉藥幫助糞便排出，這一類包括潤腸劑及乳果糖，前者為油劑幫助糞便滑出，後者服用後可扯出腸道水分令糞便濕潤，幫助排出；另一類瀉藥是刺激腸壁，令其收縮蠕動，排出糞便。

但這類藥物不是服一次便停，需要服用一段時間，否則容易復發。「嚴重便秘的兒童，由於腸道內長時間積聚糞便，致腸壁脹大及失去彈性，故需要服藥數月、半年甚至一年。」

如便秘情況嚴重的，醫生或需要即時用手指伸入兒童肛門挖便，過程難免有痛苦。如兒童出現肛裂，則需要處方藥膏處理傷口。



改善飲食習慣最實際

藥物只是治標，要徹底解決問題，還需要父母努力糾正兒女們的不良飲食習慣。

周醫生提供以下四個解便秘良方：



2 為兒童準備乾果如提子乾、杏脯、布碌乾等，代替薯片餅乾作為日常小食。



4 檢討如廁訓練，選購兒童喜歡的廁盆，並要保持清潔，令兒童愛上如廁。



1 鼓勵兒童多進食高纖食物，例如早餐吃穀類/全穀物營養早餐，日常飲食中要加入蔬菜，如兒童拒絕，不妨採用獎勵方式，例如每吃完一份菜便獎一個貼紙，獎滿七個可換圖書等。

便秘不可輕視

雖然兒童便秘屬常見，但周醫生提醒父母不可輕視，如發現問題宜及早處理，例如檢討飲食習慣，順時針按摩肚子，或餵服乳果糖等，如仍未能解決問題，就需求醫治理。

「兒童便秘可能是嚴重疾病造成，例如先天性巨結腸症、腫瘤、脊柱裂、甲狀腺功能過低等，故父母不可掉以輕心。」周

養和醫院家庭醫學專科醫生
周詠文



成人便秘苦不堪言，但尚可宣之於口、求醫治理，瀉藥一到，煩便即通；兒童如有便秘不會主動開口亦不懂求助，直到一肚便便十級難受，到嚴重時由父母帶往求醫治理，醫生或要從肛門挖便急救，更添痛苦。

不想兒女有這麼的一天，做父母的便應小心觀察及照料，及早使用良方解救兒童便秘！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

餵哺母乳BB少便秘

為人父母者，眼見BB或是幼兒一兩天沒有便便實在心急如焚，巴不得立即帶兒女見醫生通便。然而一天、兩天沒有便便，就算是便秘嗎？

養和醫院家庭醫學專科醫生周詠文說，食物經過消化、吸收後，沒有用的廢物便會成為糞便排出。排便次數因人而異，由一天數次到數天一次都有，排便的頻密程度不是最重要，更重要的是大便要柔軟及容易排出。



▲進食母乳的BB，很少有便秘問題。

便秘4成因

BB或幼兒有便秘，先要了解原因，才能對症下藥。

周詠文醫生說，嬰幼兒便秘成因主要有以下四個：



▲奶粉調得過杰亦有機會令BB便秘。

- 1 飲食問題：兒童偏食是主要原因，平日飲食如缺少蔬果、豆類或高纖穀物，又或愛吃零食不愛正餐；如果是初生嬰兒，父母調校奶粉過杰是常見因素。
- 2 水量不足：很多時父母以牛奶、果汁代替水，致兒童飲水量不足，當體內缺少水分，便便自然較硬及較實，引致便秘。
- 3 如廁訓練不足：兒童到了兩三歲便要開始如廁訓練，但有時因為廁盆令他不舒服，或廁盆不乾淨，又或父母逼壓，都會令兒童抗拒如廁，久而久之出現便秘。
- 4 情緒問題：當兒童開始上學後，由於環境的改變及適應問題，都會影響情緒致排便困難或便秘。



▲BB肚脹，有機會是便秘。

- 6 胃口差
- 7 情緒差，不安，煩躁，哭鬧
- 8 嚴重的會小便失禁（糞便積滿腸道而擠壓膀胱）

「兒童不一定天天排便，初生數個月內只進食母乳的嬰兒，因為母乳是BB最好的食物，有媽媽抗體之餘，嬰兒亦能完全吸收，故一星期沒有便便都屬平常；而餵哺母乳BB的便便呈黃色（或稱芥末色）較為液態，臭味亦較少。基本上，吃母乳的BB較少有便秘問題。」周詠文醫生說。

相對進食奶粉的嬰兒，比較難完全消化及吸收，經消化後會有較多排洩物，而廢物在腸道經細菌發酵，故排出的便便會較臭，形態亦較硬。進食奶粉的BB，有較大機會便秘。

嬰兒在四至六個月大時開始出牙仔，開始進食母乳或奶粉以外的固體食物時，這段時間大便會比以前硬身，臭味也更濃烈，與成人的糞便相似。