

## 兒童腸胃保健

Q1. 醫師，我的小孩常常吃飯吃到一半就喊肚子痛，或者走路的時候，因為腹痛，而需要休息，可是過一下又好了。

Q2. 幾天大便一次才算是正常的？

Q3. 我的小孩肚子看起來都大大的，這樣正常嗎？

Q4. 大便的時候，擦屁股有時候會有血絲，這是什麼原因？

Q5. 我的小朋友看起來瘦小，需要吃保健食品嗎？

在兒童腸胃科門診，家長常常會問到以上的問題，也不知道是不是應該帶來看醫生？

### 困擾父母的兒童腹痛

腹痛，是兒童常見的腸胃道症狀，從兩、三個月大的嬰兒哭鬧不安，嬰兒腹絞痛；幼兒時期，小朋友常常講：「肚子痛痛、痛痛」，讓父母親、醫師搞不清楚倒底是不是真痛，痛的部位在哪？學童早上常喊腹痛，家長會懷疑是不是心理作用，還是飲食問題？

由於幼兒在腸胃道生長時期，常常因為腸胃的蠕動而有「感覺」，不一定是嚴重的疾病症狀，因此，需要仔細的觀察；通常來說，如果長期飲食、睡眠正常，兒童的體重生長曲線正常，且可以因為遊戲，或其他引起注意轉移的方式而減輕腹痛，大部分比較沒有嚴重的問題。

若是急性，或是嚴重腹痛，則要就醫。以下幾點症狀是警訊，可能是真正疾病的症狀，例如不服常的嚴重哭鬧，無法維持日常生活的活動，痛時需要躺下或是彎曲的姿勢，才能減緩腹痛，或是伴隨著噁心嘔吐、發燒的症狀，影響到進食，半夜睡著後還會痛到醒來，洗澡時腹部摸到腫塊，排便出血；這些症狀都可能是疾病的徵兆，需要就醫檢查。

### 便秘、功能性腸胃道症狀

排便習慣的養成，是兒童腸胃道發育的一個重要過程，尤其是在幼兒至學齡兒童之前的階段，還在腸道發育階段，排便習慣的轉變訓練當中，因此常常出現便秘的症狀。

正常幼兒的排便，從一天1次到3次都屬於正常，在一、兩歲以前，大便的性狀可能是軟

糊、不成形，之後慢慢變成條狀的大便；當大便的粗細太粗，或是所謂「羊大便」，一粒一粒結塊，或是硬度很高、很乾，長期以來會造成兒童各種不適的症狀，例如腹脹，因為大便排得不乾淨，導致腸內空氣也無法順利排出，引起腹脹的症狀，當大便以及空氣堆積在腹部，吃飯的時候腸胃開始蠕動，就會引起腹痛的現象。另外由於兒童的肛門口黏膜皮膚細嫩，因此也很容易引起肛裂現象，一旦大便太硬或太粗引起肛裂，會使肛門出現疼痛、出血，常導致幼兒的心理恐懼排便，而出現忍便的習慣，忍便又容易造成大便變乾變硬，生理以及心理的作用交互之下，常常就會發生反覆的便秘情況。

### 排便習慣的養成，是一輩子健康的基礎

雖然說，正常排便從一天數次到數天一次，只要沒有困難，都是正常的，但是能養成每日排便的習慣，是腸道保健的基礎，每日最佳的排便時間，是大腸生理蠕動的時間，以早晨為最適宜。

但是現代生活，父母及孩子一大早起來都趕著上學上班，常常沒有在合適的時間去排便，當大腸蠕動的時間過了以後，想要隨時解便，不見得那麼的容易；因此，若能夠早起，在早餐前後養成排便的習慣，最容易把大腸清理乾淨；若是早上無法排便，也可以改為晚餐後半小時去上廁所。

由於腸道的排便習慣以及生理週期，是一個慢性的養成過程，越是規律越容易持久，若是不規律，則會常常積便在大腸，於是腸道的慣性消失，就常常會便秘，或者是大便解不乾淨，尤其是久坐、久站、缺乏運動，都是引起排便不順的元兇。

### 隨著年齡變化，做飲食的調整及控制

在6個月以前，嬰兒是以母乳或配方奶為主，6個月到12個月漸漸添加副食品，奶的比例漸漸降低，副食品以及各種固體食物比例慢慢增加，1歲以上則建議以固體、半固體食物為主，營養來自不同的食物種類，也包含纖維素、青菜水果等食物，而母乳或配方奶在1歲以後應轉為輔助的食品，把握飲食習慣的變化及訓練期，可以讓孩子的營養均衡、排便順暢。

有些孩子到了2、3歲以上仍然以喝奶為主食，這樣的飲食習慣容易導致便秘以及相關的症

狀，另外應避免孩子食用高鹽、高糖分的零食，注重正餐、主食的分量及均衡度。

足夠的纖維素及水分，是預防便秘的要素，纖維素來自足夠分量的蔬菜與水果，從嬰幼兒期多讓孩子接觸蔬果，有助於孩子的適應，若蔬果攝取不足，可以自製或選用天然蔬果汁，並不要額外加糖；盡量不要養成使用添加人工香料、過甜的飲料習慣。

事實上，均衡的飲食、健康新鮮的飲食習慣，是全家人共同的健康基礎，孩子吃得健康，往往父母也是健康的飲食，全家一起養成好的飲食習慣，對大家的健康都好。

### 需要吃保健食品嗎？

很多家長希望給小孩好一點的營養，因此常詢問要添加何種營養品。但是給小朋友吃保健食品，必須非常注意安全性以及添加物的問題，一般來說，很少有保健食品做過嬰幼兒的測試，因此年紀小的孩子，尤其一歲以下，最好經醫囑，有需要才吃，而不是越多越好。

最常使用的腸道保健益生菌，廠牌、種類、製劑繁多，很多是複方，而不純粹是益生菌。益生菌在一些研究報告中指出，可以增進腸道功能、改善腹瀉或便秘症狀，但是對它不能期望太高，例如有嚴重的腹瀉或便秘症狀出現，仍然需要就醫、做適當的治療；而且一種益生菌的研究報告，並無法應用在其他種類廠牌之益生菌。因此，建議經由醫囑服用。

其他的綜合營養品，若擔心孩子飲食不均衡，可以使用綜合維他命（兒童滴劑或嚼錠），很多家長流行讓孩子吃鈣粉，但其實小朋友體內並不缺鈣，過多的鈣粉反而造成便秘以及腎臟結石；因此，與其為小孩準備各種保健食品，不如為他養成健康、新鮮、均衡的飲食習慣，以天然的食材、均衡的食物種類為主，並配合適當的運動量，以及適當的陽光與新鮮空氣，這才是保健的良方。

飲食，是生命所需，好的飲食習慣也是健康的泉源，從小培養孩子飲食習慣，並讓飲食成為生活中輕鬆、愉快的事情，注意排便習慣，將為孩子打造健康的基礎。