

小兒腸胃健康全攻略－黃疸、便秘、腹瀉腹痛、 誤食異物的正確觀念

口述/資料提供：小兒部主治醫師 陳慧玲

採訪/撰稿：公共事務室管理師 梁世箴

在兒科門診中，腸胃相關問題是小朋友最常見的就醫原因之一。家長們常常因為孩子的便秘、腹瀉、腹痛，甚至誤食異物等問題焦急地尋求醫療協助。以下由臺大醫院小兒部消化科陳慧玲醫師為大家彙整出常見問題與正確的處理方式，希望能幫助家長們掌握正確的衛教知識，幫助小朋友們平安度過可能的風險與危機。

黃疸：哪些狀況需要特別留意？

黃疸是許多小朋友一出生就會遇到的問題，新生兒黃疸很常見，是指寶寶鞏膜（眼白）及皮膚變黃的現象，一般在第2~3天大時皮膚開始變黃，一至兩週內會自動消失，但其中有些寶寶的黃疸可能與肝膽疾病有關，應特別注意。

黃疸的種類有間接型（非結合性）高膽紅素血症及直接型（結合性）高膽紅素血症兩種，其中（1）間接型高膽紅素血症較為常見，多為生理性的新生兒黃疸，會自行消退，或需要照光治療。（2）直接型高膽紅素血症屬病理性，可能與肝膽疾病如膽道閉鎖、肝內膽汁滯留或先天疾病等有關，需要特別留意，儘早請兒童消化科（肝膽腸胃）專家診治。

黃疸的檢查，一般生理性黃疸，可初步透過經皮黃疸檢測儀來做總膽紅素來做篩檢，若有治療需求，應經由抽血確認；若黃疸超過兩週、大便顏色為異常偏淡（請參照兒童健康手冊九色大便卡比對）、懷疑是肝膽疾病，需進一步抽血分析直接膽紅素，及直接／間接膽紅素比例。

特別需要注意的是，如果黃疸超過出生後兩週仍未退，或出現白便或淡黃色便便、深色尿液、或體重成長不佳等，應儘速就醫評估。

兒童便秘：不同年齡問題不同

便秘是兒童腸胃道常見的問題之一，不過在不同年齡層的孩子，便秘可能會有不同的成因與表現：

嬰兒期（六個月以下）：> 需注意出生後胎便是否於**48**小時內順利排出、有無腹脹或無法自行排便。這些症狀造成的便秘可能與先天性腸道疾病，例如巨結腸症有關，應及早就醫評估。

幼兒至學齡前：這時期因飲食轉換及如廁訓練尚未成熟，常見因糞便太硬、太大造成排便疼痛、哭鬧甚至肛門出血所造成的便秘，產生排便恐懼，更進一步加重便秘。

學齡及青少年：這時期的孩子常因為久坐、缺乏運動、水分與蔬果攝取不足，或不敢在學校廁所或陌生環境排便，而容易導致便秘。

家長可協助孩子養成以下良好的生活習慣，來避免便秘的發生：

1. 培養良好的飲食習慣，例如多喝水、多吃蔬果、三大營養素均衡飲食、健康烹調。
2. 培養固定如廁習慣、規律運動。
3. 注意孩子的排便頻率，是否有排便不乾淨的情況，或是雖然有排便，但量少，或是小硬塊（羊大便）、滲便等症狀。

若孩子仍持續因排便問題感到疼痛或不適，或影響生活常規或食慾，則建議前往就醫，接受醫師專業的診斷與治療。

兒童拉肚子：補充水分比止瀉更重要

急性腸胃炎是兒童拉肚子的主要原因。家長常見迷思是：「急性腹瀉期能不能吃東西？」、「何時能正常吃東西來補充營養恢復體力？」、「可不可以馬上止瀉？」

面對這些疑問，在此提供幾個正確處理觀念供家長們參考：

1. 首重補充水分與電解質

兒童腹瀉，最重要也最需要立即處理的問題是防止脫水，尤其對體重小的幼兒來說，脫水進展可能非常迅速，因此持續腹瀉後應儘快給予水分及口服電解質補充液。若有嘔吐嚴重致無法進食的情形，或是腹瀉造成明顯脫水時，精神活力下降，應儘速送醫，經口補充不足時，給予靜脈點滴補充水分與電解質。要注意的是，運動飲料含糖分高，電解質也不夠，不是最適合的補充液，僅能作為臨時的水分補充替代方案。

2. 不需立刻止瀉

腹瀉是腸道將病菌或發炎排泄物自然排出體外的機制，腸胃發炎時腸道蠕動加快造成腹瀉，體內的病菌會隨之往外排除，這時如果服用止瀉劑，會抑制腸道蠕動，讓原本應該排出的糞便、空氣、細菌、病毒累積在腸道裡。因此，如果腹瀉不是太嚴重，並不需要立即止瀉，因為止瀉不代表疾病好轉，排出病菌，隨即補充水分及營養才能改善問題。

3 飲食原則

若無嘔吐，可先從清淡飲食開始，慢慢恢復正常飲食，
避免營養不良。

對於小朋友拉肚子，家長不需要太過擔心，遵循上面幾個原則來處理即可，但如果出現以下症狀如：持續發燒、腹脹、無法進食或喝水，建議立即就醫。

兒童腹痛：是生理性因素？還是心理性因素？特定部位要注意。

腹痛也是家長在診間經常提出的問題之一。大部分兒童的腹痛常發生良性功能性腸胃問題，通常在進食後，因為腸道的蠕動，造成肚臍周圍的間歇性腹痛，這類型的腹痛位置並不精確，疼痛感約會短暫持續，之後就消退，沒有嘔吐，食欲、排便也正常。這種我們稱之為功能性腸胃疾病（腸胃障礙），另外心理壓力、考試等也會讓症狀更明顯，不需要太過擔心。

要如何判斷腹痛是否需就醫呢，以下是幾個觀察指標：

1. 若腹痛影響到睡眠、食慾或活動力下降。
2. 有特定部位痛點（如右下腹）的持續性疼痛。
3. 合併發燒、嘔吐、便秘或拉肚子等症狀。

如果小朋友的腹痛有上述情形發生，則建議尋求醫療協助，以排除闌尾炎或其他腹腔器官問題。

誤食異物：預防勝於治療

1~2歲是誤食異物的高峰期，因孩子活動力提升、好奇心旺盛，常不慎將小物品放入口中。高風險物品包括：錢幣、小磁鐵、鈕扣電池、花生、清潔劑膠囊等。

預防勝於治療，家長除了要為孩童營造一個安全的居家生活環境之外，還可以有以下因應：

1. 將小物品及危險物品放置高處，或使用安全瓶蓋，避免兒童接觸或開啟。
2. 若懷疑孩子誤食，應保留疑似物品一併就醫。
3. 就醫後可能會進行X光或內視鏡檢查，依照物品危險性及大小，判斷是否需取出，或自然排出。

兒童腸胃健康從日常習慣做起

兒童腸胃問題多與日常生活習慣有關。從小培養良好的飲食、排便及衛生習慣，並由家長營造安全、整潔、舒適的生活環境，不僅能預防腸胃不適，也有助於孩子健康成長，進而帶動全家建立良好的生活習慣。而在這過程中，家長的細心觀察與陪伴，更是守護孩子健康不可或缺的關鍵。