

小兒便秘

一、什麼是便秘？

便秘是指**大腸運動緩慢，水分被吸收過多，造成大便乾燥或形成硬節的粒狀便**。但事實上，由於年齡小的兒童，其正常的排便頻率常有很大的變化性，從每天排便一到三次，到每星期排便三到四次。如果孩子的排便次數明顯地比平日「規則性」的排便次數少，或者糞便質地變硬而造成解便困難，甚至使肛門口裂傷、疼痛並流血，那父母就得趕緊處理問題了！



二、影響排便次數及糞便硬度的因素很多：

1. **食物方面**：醣份增加可使排便次數增加，質地變軟；水份及纖維質攝取增加可改善便秘；高脂高蛋白飲食會造成便秘。
2. **情緒及運動量**：運動、生氣、緊張時大腸蠕動會增強，反之憂鬱不愛運動會使大腸蠕動降低造成便秘。
3. **藥物**：許多藥物會抑制大腸蠕動，引起便秘，例如止咳藥、碳酸鈣、氫氧化鋁、阿托品等。經常灌腸和服用瀉藥，會使腸道的敏感度減弱，加重便秘。

三、常見的臨床症狀有：

1. **腹脹、腹痛**：通常排便後，此腹痛腹脹現象可以稍微緩解，但不久症狀會再復發。
2. **食慾不振、體重增加緩慢**：通常治療後，食慾及體重會有明顯改善。
3. **合併肛裂之產生**：此常是因為糞便過硬造成排便後肛門口裂傷，由於裂傷後造成排便疼痛，小朋友反而更畏懼大便，造成惡性循環，如果有肛裂出血現象，建議送醫治療。
4. 有時便秘久了，糞便在直腸已變成糞石，造成糞水從糞石旁往下滲而弄髒內褲，常被誤以為拉肚子而給予止瀉藥，反而更加重便秘問題。

四、治療：

最重要是找出病因，對症下藥；若已排除其他因素，屬於功能性便秘的小朋友則可由下列幾方面來著手：

1. 飲食方面：

鼓勵孩子多喝水，多吃富含纖維質的蔬菜和水果。

2. 生活作息及情緒方面：

- (1) 多運動及作息要正常、放鬆心情。
- (2) 每天能養成按時排便的好習慣。
- (3) 每次排便時間不宜太短，並鼓勵儘量排乾淨。

3. 藥物之使用：請務必遵從醫師指示按時服藥，勿亂服藥物。

