

兒童健康

便秘在生活中並不罕見，尤其是在兒童身上，好多家長對孩子便秘感到習以為常，認為多食蔬菜水果就好；有些家長根本不清楚怎麼為之便秘，亦有些家長未曾留意，或小朋友有意隱瞞排便情況。隨着現在出現的食品品種、食品添加劑等越來越多，加上生活習慣和家庭、學校、社會等因素影響，兒童排便障礙似乎越來越常見，亦是很多家長關心的話題。

今期《教育佳》訪問香港著名兒科醫生趙長成，和大家詳細介紹兒童便秘的原因、影響及解決方法，讓各位家長們面對子女便秘不再徬徨。

▶ 新生嬰兒由於不受牛奶，攝入蛋白質過多，會容易導致便秘。



◀ 兒科醫生
趙長成

孩子便秘勿忽視 嘔吐見暈非閒事



便秘症狀

趙醫生介紹，便秘會出現五種情況，一是排便次數過少，大約一星期一兩次；二是大便很硬很多；三是會出現肚痛肚脹；四是排便出血；五是出現嘔吐、頭暈等現象。同時便秘的症狀分為急性和慢性兩大類，急性便秘顧名思義就是發生比較突然；而慢性就是「時不時」或「反反覆覆」。無論急性慢性都可能會出現上述五種情況，但慢性沒急性的症狀誇張，很少出現嘔吐等情況，趙醫生亦表示，十個有九個都不是急性。

原因

便秘原因亦有兩種，先天和後天。趙醫生介紹說，有些小朋友先天性腸神經減少，會容易便秘，而其他正常人就要分年齡段去判斷。新生嬰兒由於不受牛奶，攝入蛋白質過多，會容易導致便秘；4至6個月的嬰兒開始減少喝奶且開始吃副食品，由於纖維量攝取過少，長期缺乏纖維質造成嬰幼兒便秘。幼稚園、小學階段，小

朋友會因為各種壓力、排便時間不足、環境、情景等問題導致便秘。趙醫生舉例，有些幼兒用成人馬桶，馬桶較高，坐上去雙腳離地，好難發力排便，所以需要家長準備小板凳輔助孩子。

運動少亦是一個重要原因之一，少運動會使腸胃蠕動慢，導致大便不通暢，尤其疫情期間不能過度外出，

很多課外活動取消，不少兒童出現便秘情況。趙醫生還特別提到，有些小朋友因在學校上課未能及時排便而「忍」住，返家後肚痛肚脹更加不想排便，這就會造成便秘，亦是一個

「惡性循環」。

趙醫生還提醒，服用咳嗽藥等藥物都會導致便秘；而那些用於通便的藥水，如果長期使用會讓孩子產生依賴，當停藥時孩子就會難排便。

判斷是否便秘

趙醫生表示，判斷是否便秘，「不看次數，只看質數」，意思是排便次數多少不緊要，主要看排便是否伴有肚痛肚脹、血便、過硬等情況。3日排便困難，

就可以用藥解決，但不能長期靠藥；如果肚痛、出血等嚴重，就需要及時就醫。趙醫生透露，十個來看病的兒童，只有1個是專門來看便秘的；10個肚痛的兒童中，有3至4個是因為便秘。

影響

記者在網上看到說便秘會影響發育和讓孩子變「呆」，趙醫生說可能性「非常小」，便秘會導致孩子食慾變差，長遠可能會造成營養不良，但大部分不會影響發育；關於是否

會變呆，醫生說「有點誇張」。所以便秘不會像網上傳說那樣「恐怖」，一般都是小事，只要家長注意小孩飲食、運動、生活環境和習慣就好。

怎樣解決 及預防便秘



1. 飲食要規律、正常
每日都要吃足夠的食物，不能一日吃很少或者不吃。

2. 多食含有纖維質的水果

例如蘋果、梨、香蕉等。纖維質可刺激腸壁肌肉收縮蠕動，幫助腸內廢物排出體外，促進腸胃暢通。

3. 多喝水

攝入足夠的水分。

4. 良好的生活習慣

例如，晚飯食飽後，家長可鼓勵孩子去嘗試排便。

5. 足夠的睡眠及運動量

運動可加快腸道蠕動，促進排便；同時要避免久坐。

6. 可給予孩子相應獎勵，誘使乖乖排便

如果孩子不願意排便，可用獎勵方法。但切勿讓小朋友在排便時過度分心，專心排便先會順利。

7. 良好排便環境

舒適的馬桶及給幼兒準備小板凳踩高放腳，家長切記不要催促。