

兒童健康

本欄目會探討兒童便秘問題，但有些小朋友便便過多，甚至出現嘔嘔情況，亦令家長十分煩惱。

有時家長未必能分清孩子嘔嘔是消化不良，還是腸胃炎，亦不清楚什麼時候需要看醫生等問題。今期兒童健康整合多條關於兒童腸道健康的問題，以及兒科專科醫生逐一解答，幫助小朋友從小養成好腸胃。



醫生教你「辨」症

Q1：如何判斷小朋友消化不良抑或是腸胃炎？

A：當小朋友出現消化不良，會出現食慾不振、作嘔及肚脹、腹瀉等症狀。家長便應為他們安排清淡飲食，例如白粥、白麵包等，亦應提醒他們多喝清水。一般來說，他們在休息數天後病情應會明顯改善，不過家長還是應繼續安排清淡飲食，直至他們完全康復。

而腸胃炎，顧名思義就是指兒童的胃黏膜或腸黏膜發炎，病因主要包括食物中毒或感染病毒。常見的兒童腸胃炎徵狀包括嚴重嘔吐和腹瀉、發燒、因持續嘔嘔導致脫水，個別患者的嘔吐物及糞便中，亦可能有少量血絲。

Q2：兒童腸胃炎分為幾類？

A：一般病毒型腸胃炎，常見的如輪狀病毒、諾沃克病毒等，患者的病徵大部分會先嘔後嘔，在幾個小時之間不停嘔吐，過了一日左右，嘔吐情況改善之後，可能會肚脹、肚痛，甚至會嘔水。如果是細菌性腸胃炎，譬如吃了不潔食物致食物中毒，患者可以同時出現嘔吐、肚痛和肚瀉，又或是沙門氏菌感染的話，患者可能沒有嘔吐，而是肚痛、持續發高燒和肚瀉，大便不是呈水狀，看起來很爛之餘，更會出現血絲和黏液。

Q3：什麼情況需要睇醫生？

A：如果小朋友出現以下症狀，則需立即求醫：

發燒、嚴重腹瀉、反覆嘔吐、腹部繃緊並腫脹、長時間持續腹痛或拒食、大便帶血或膿。

尿液中帶有血或膿，或者尿液呈深褐色、頻尿或小便疼痛等。

爸媽可以先紀錄小朋友肚痛的位置、症狀和頻率、食過什麼、用過什麼方法緩解疼痛等，並定時測量體溫，有助醫生診斷。

Q4：如果是患腸胃炎，什麼時候需要吃藥？

A：如果是輕微腸胃炎，是不適合給予藥物或止瀉藥。家長為小朋友補充水分、小心處理飲食，靠身體也能慢慢康復。不過，如果小朋友是飲什麼嘔什麼，水也完全喝不下去，更出現脫水病徵的話，或需要入院吊鹽水來補充水分。

若是更嚴重的情況，如沙門氏菌，患者可能會持續高燒、嘔嘔，再嚴重些會穿腸，

這些情況就不是由他肚瀉，瀉完就可以解決的事。

如果證實了是一些嚴重的細菌性腸胃炎，醫生需要用抗生素治療去幫助患者，而病毒性腸胃炎，例如諾沃克和輪狀病毒，反而需要支援性治療，希望減少小朋友因為嘔吐得太犀利而脫水，會給他電解水來補充流失的水分和電解質。



不少受兒童歡迎的食物，都有一些共通點，就是高糖分、高脂肪等。當小朋友過度食用這類不健康零食，其腸道蠕動會受影響而減慢，容易引起消化不良毛病。因而平日需注意健康飲食，在聚會時不可任由小朋友「大快朵頤」，進食太多高油高糖食物。

一般而言，兒童在1歲後已經能夠進食加入少許調味、不同烹飪手法的食物，適時戒奶、確保孩子能進食到包括魚、肉類、蔬果、雞蛋等不同類型的食物，促進均衡飲食。

除進食外，家長亦應鼓勵小朋友攝取足夠的水分及進行運動，小朋友透過適量運動消耗能量，自然需要吃東西，令身體形成良好的循環。

醫生貼士：保持腸道健康三部曲

戒

均

動

Q5：患腸胃炎後需時康復，這段期間，家長可以做什麼？

A：腸胃炎根據情況不同，恢復時間約需3至7日，愈小的小朋友恢復得愈慢。其間家長可以：

1. 確保孩子不脫水。補充水分時須「少量多次」，即每15~20分鐘給孩子少量的水分，並以「透明」的

水為主，例如口服補液鹽水、果汁、少油的湯水等。如果不是嬰兒，盡量避免喝容易肚瀉的牛奶和奶製品。

2. 不強迫孩子進食。孩子可能因腸胃炎而完全不進食，家長不必着急，只要確保孩子補充足夠的水分即

可，太多的食物反而會讓嘔吐和瀉肚更嚴重。

3. 觀察孩子的體溫、嘔吐和排便情況及精神狀態等，體溫超過38°C、第4、5天仍出現排便帶血或黏狀分泌物，應及時求醫。