

▼趙春玲醫生表示，若孩子出現食慾不振、面色蒼白、身高不長等情況，應注意是否已患上厭食症。



常有寶媽抱怨小孩子在家吃得少，又偏食，而且身高和體重增長緩慢甚至停滯不長。大多數家長都認為這是正常現象，並選擇置之不理，「過一陣就會好了」。

其實，孩子一旦出現這些現象並長達一至兩個月，很大幾率已經患上「兒童厭食症」。今期《兒童健康》邀請到香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授趙春玲詳細介紹兒童厭食症，並教各位寶媽如何分辨和預防該病，幫助孩子胃口大開，快高長大。

教育佳記者 葉心弦

兒童長不高

厭食症警號



▲餐桌上過度責備孩子的禮儀，或會令孩子對進食有恐懼感，出現厭食症。

預防方法

- 1 建立良好飲食習慣，少吃高熱量零食以及生冷食物。
- 2 創造良好的進食環境，避免過多關注孩子進食，不在飯桌上斥責孩子。
- 3 家長應樹立榜樣，不在餐前和睡前吃零食。
- 4 加強小朋友的體育鍛煉，若身體不適，應及時就醫。
- 5 不要盲目吃藥和濫吃保健品。

鴨腎瘦肉粥（治療脾胃虛弱厭食症）

材料：鴨腎、淮山15g、瘦肉、大米

豬肚粥（治療輕微厭食症）

材料：豬肚、瘦肉、大米

扁豆薏米粥（治療脾虛有濕厭食症）

材料：扁豆10-20g、淮山15g、生熟薏米10g、瘦肉、大米

豬橫脷湯（治療脾虛肝火重厭食症）

材料：獨腳金10g、麥芽、豬橫脷、瘦肉

飲食療法

趙春玲介紹，「兒童厭食症」是常見病，多發生在2至10歲孩子身上，亦會有17歲左右的年輕人患有此症。趙春玲表示，若家長觀察到孩子近期出現食慾不振、飯量驟減、面色蒼白、精神不佳、身高不長、體型消瘦等情況，應注意孩子是否已患上厭食症。

趙春玲表示，中醫將導致兒童厭食症的原因分為內部和外部因素。其中，內部因素包括先天不足、其他疾病損傷腸胃以及情緒影響等。她解釋說，有些媽媽在懷孕時因顧忌太多或妊娠反應而進食少，導致胎兒受影響，再加上嬰兒出世後調養不足，便會出現厭食症。若小兒較長時間患有其他疾病，例如慢性腹瀉等，亦會損傷腸胃進而致厭食。

受驚嚇或斥責 損害食慾

另外，受情緒影響的厭食症亦較為常見。趙春玲說，曾有兒童患者因上網看片受驚嚇、過度思念已離職的工人姐姐而影響食慾，引起神經性厭食。或者有家長在飯桌上要求太多，對孩子進食加以限制，並常伴有大聲斥責等，「飯桌上過多的關注，都會對孩子造成精神上的刺激。」

趙春玲說，去年有媽媽發現自己的11歲女兒身高維持在1.2米停滯不長，比同齡人矮一個頭，又不愛吃飯，體重僅有20公斤。一開始媽媽沒有加以警惕，直到女兒受到驚嚇

並嚴重影響睡眠後，方才帶女兒看醫生查出患有厭食症。經過三周的中醫調理後，女兒終於增高1厘米，最近覆診發現已長高至1.31米，體重亦增加3公斤，漸漸開始進入良性循環。

而外部因素則包括長期吃藥、微量元素缺乏、天氣濕熱、吃飯不定時以及經常吃高脂肪零食等。趙春玲說，在暑天，無論大人或小孩都容易因脾胃濕熱而沒胃口；現時很多家長又經常買高脂肪零食給孩子在餐前吃，導致孩子不願意吃飯。

中醫多重方法 效果顯著

趙春玲說，中醫有多重方法幫助孩子擺脫厭食症，包括捏背、針灸、挑四縫穴、推拿、拔罐療法等。雖然上述方法對治療厭食症效果顯著，但由於穴位難以準確定位，故她不建議家長自己在家幫孩子治療，應找專業的中醫師治療，或者向中醫師請教後方能幫孩子在家調理。

關於預防的方法，趙春玲表示，家長應在家創造良好的就餐氛圍，避免過多關注小朋友的進食行為，家長亦要做好榜樣，不在餐前吃零食、偏食、減肥不吃等。同時，家長亦應注重孩子的鍛煉，避免吃太多影響脾胃的生冷食物以及濫吃保健品等。

另外，趙春玲亦指出，家長可透過飲食療法誘導孩子開胃，例如給孩子吃鴨腎瘦肉粥、豬肚粥、扁豆薏米粥、豬橫脷湯等。亦可以去藥舖購買健脾配方加瘦肉煲湯，配方包括蓮子、芡實、淮山、茯苓、太子參等。

