

小孩便秘 會長不高？



口述／楊成湛
花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任

小兒便秘經常困擾家長，也是兒科常見的問題之一。平均每三個兒童病人就有一個因為便秘看兒科門診。便秘除了大便質地變硬，造成解便困難，嚴重甚至會造成肛裂而疼痛流血。二〇一四年兒童保健協會進行兒童腸道問題調查，發現四成家庭的小孩有便秘的問題，推估全臺灣四到十二歲兒童高達七十八萬人有便秘問題。林口長庚兒童醫院曾針對一千六百名慢性便秘孩童做研究，發現三到六歲孩童便秘比例最高約佔三分之一。該研究也發現孩童因急性腹痛送急診，其中約有八成原因是便秘。根據臺灣營養基金會的調查，有便秘問題的孩童，不但身體質量指數 (BMI) 明顯較低，身高也矮了約三公分，家長若發現孩童有身高體重的問題，可以多注意是否為便秘問題引起。

孩子吃不胖、長不高，愈來愈瘦小，便秘問題拖到國中，加上課業壓力，很容易造成肚子一天痛個三、四次的腸躁症，這時反而更難治療。便秘問題普遍存在於孩童身上，不僅造成腹痛、解便時出血，長期便秘會造成噁心、食欲不振和體重減輕，影響生長發育。甚至有些孩子甚至無法集中注意力，影響課業成績表現。

便秘表示脾胃功能弱

中醫認為「脾為後天之本，氣血生化之源」。脾胃主管食物的消化和吸收，使吸收的養分變成氣血、津液以供給全身，脾胃不好當然對成長會有很大的影響。如果脾胃運化能力減弱，就會導致大腸動力不足，繼而造成便秘，所以排便狀況是脾胃功能的重要指標。

中醫認為便秘的基本病變，主要是因大腸傳導失常，但也與脾胃肝腎等其他臟腑的功能失調有關。中醫治療便秘的特色補虛瀉實，標本兼治，根據病人體質狀況選擇適當的中藥治療。

胃熱便秘：導滯清熱

小兒便秘在中醫常見是胃熱證與氣虛證二類，胃熱便秘證大多是因吃太多辛辣厚味，化火生熱，犯胃而致胃熱過盛。除了便秘之外，大多會有口臭、肚子脹、手腳心發熱，晚上睡覺常踢被子等症狀。中醫治療以導滯清熱方式治療，如：竹茹、砂仁、木香檳榔丸。

氣虛便秘：補氣健脾運脾

而氣虛便秘證患者常覺得排便無力感，大便雖不硬卻解便困難，臉色常蒼白容易疲倦、身材瘦小。中醫以補氣健脾運脾方式治療，如：黃耆、白朮、麻子仁丸，來提升與恢復腸胃道消化吸收與排便的能力。

食欲差：開脾健胃

另外針對食欲差的兒童，也可以用開脾健胃的中藥來調理增加食欲，如山楂、神麴、麥芽、雞內金等都是效果佳的開脾胃中藥。

生活作息要正常 多運動

除了吃藥治療外，中醫也注重養生與預防保健，從日常生活作息、飲食結合藥膳食療、運動結合調理全身或穴位按摩等方式，這些都對於便秘有很好的治療效果。

花蓮慈濟醫院中醫部有多種自費中藥即飲包，如「補氣健脾湯」即是針對食欲差、消化不良的兒童，可以健脾養胃，增強消化吸收。即飲包是有治療效用的處方用藥，必須經過中醫師看診後開立處方。建議孩童仍需經中醫師診斷辯證論治，開立最適合的中藥來調理生長發育。🧡



花蓮慈濟醫院補氣健脾湯即飲包，含黨參、甘草、茯苓、白朮四種藥材。攝影／楊國濱