

生機蓬勃體力增

小兒照顧的中醫觀點

文 / 廖振羽 臺中慈濟醫院中醫部醫師

人生最快樂的事莫過於為人父母的喜悅，母親懷胎十月，期待的就是一個新生命的到來，尤其是現代社會形態的改變，小家庭成了現代家庭的主流，每個小孩都是父母眼中的心肝寶貝，自出生後備受父母無微不至的關心、寵愛，家長們總希望給自己小孩最好的，每天都能吃得飽、穿得暖。

但是吃飽穿暖對小孩的成长發育未必恰當，要讓孩子健康成長，必須瞭解他在每個階段的需要，如何讓自己的寶貝成為「頭好壯壯」的健康寶寶是每個初為人父母的重要課題。

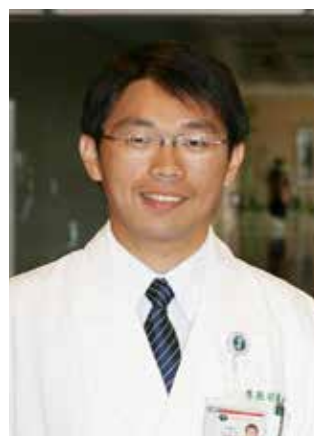
嬰幼兒照顧 三大中醫觀點

嬰幼兒不只是大人的縮影，且具有獨特的生理及病理特點，跟大人並不相同。傳統中醫對嬰幼兒照顧可以從幾個生理病理特點談起：

1. 臟腑嬌嫩，形氣未充

指嬰幼兒身體各器官的發育未健全和功能未完善。關於嬰幼兒生理特點的論述，最早可見於黃帝內經《靈樞·逆順肥瘦篇》：「嬰兒者，其肉脆血少氣弱」，

意指其賴以生存的物质基礎雖已形成，但尚未充實和堅固，故對外在的抵抗力較差，容易感染生病，因此對於剛出生的小寶貝，哺喂母乳是重要的，因為可以增強嬰幼兒的免疫力以及改善過敏性體質。



2. 生機蓬勃，發育迅速

指嬰幼兒在生長發育過程中，無論在身體的器官結構方面，還是各種生理機能活動方面，都是在迅速地、不斷地向著成熟完善方向發展。年齡越小，生長發育速度越快。現存最早的一部兒科著作《顧願經》：「凡孩子三歲以下，呼為純陽，元氣未散」，古代醫家認為幼兒為純陽之體，「純陽」之意為嬰幼兒在生長發育的過程中，表現為生機旺盛，發育迅速，好比旭日初昇之蒸蒸日上，草木方萌之欣欣向榮的生理現象。

3.發病容易，傳變迅速，臟氣清靈，易趨康復

由於嬰幼兒臟腑嬌嫩，形氣未充，體質和功能均屬脆弱，對疾病的抵抗力差，再加上嬰幼兒對環境中所有病毒，細菌的接觸多屬第一次，對寒熱不能自調，飲食不能自節，故容易感染疾病。一旦感染，病程會非常快速改變，因此當嬰幼兒如有任何不適，家長即應趕快尋求治療，以免延遲治療而產生其他併發症；如果照護良好，正確用藥，小兒疾病恢復也是很快速的。

餵母乳 頻揉肚

了解嬰幼兒生理病理特點之後，嬰幼兒餵養也是門大學問。嬰幼兒時期合適的餵養是促進健康成長的重要環節。母乳是剛出生嬰幼兒必需品，除了營養外，母乳還包含許多種抗體，對免疫功能尚未健全的小寶貝是重要的。《育嬰家祕》指



■ 除了營養外，母乳中包含多種抗體，對免疫功能尚未健全的嬰兒十分重要。

出「既生之後，飲食之乳，亦血之所化也。」亦強調母乳的重要性。

除了哺餵母乳外，嬰幼兒不宜過飽或過飢，《古今醫統》：「四時欲得小兒安，常要三分飢與寒，但願人皆依此法，自然諸病不相干。」嬰幼兒消化功能尚未健全，不能應付過多的食物，加上嬰幼兒多不會自己控制飲食，所以過飽很容易造成腸胃疾病，此外，營養過盛也會變成小胖子喔！

古代醫家提到可對小兒「頻揉肚」，以輕柔手法，揉摩肚腹，有幫助消化，暖

■ 嬰兒抵抗力弱，衣著必須注意保暖，過冷過熱都不宜；為嬰兒洗澡時，可先從手腕內側感覺水溫，以不燙為原則，攝氏三十八到四十一度之間為宜。

肚溫胃的作用。以我們大人而言，飯後如果會腹脹不舒服，自然而然地會撫摸肚子，其實是有意義的自然反射，可以緩解不舒服的症狀，故揉摩腹部對發育尚未成熟的小孩，更有積極的作用。

養子十法 保暖不多也不少

《千金方》提出，小兒「皆勿用新帛為善，不可令衣過厚，令兒傷皮虛。」嬰幼兒皮膚嬌嫩，新衣服纖維較硬且有殘留染劑，容易刺激皮膚造成不適或過敏，所以「穿同一條褲子長大的」也是有它的道理。

另外，醫書《小兒病源方論》有養子十法，其中提到「背暖、肚暖、足暖；頭涼、心胸涼。」也是強調小兒衣著不可過多或過少，背、腹、足等要注重保暖。俗語說：「囤仔人屁股三把火」，亦指不宜

保暖過度。

戶外活動身體好 空氣陽光助生長

古人孫思邈曾說：「宜時見風日，若都不見風日，則令肌膚脆軟，便易損傷。」主張在氣候適宜情況下，讓小兒到戶外接觸陽光和新鮮空氣，藉由陽光的照射，人體內也能自行合成維生素D，維生素D對鈣、磷的吸收及利用是必要的，且它對小孩骨骼與牙齒正常生長及發育尤其重要。經常帶小兒到戶外活動，亦可增強抵抗力。

孩子的成長只有一次，錯過了就無法回頭，天下的父母親都希望能給小孩最好的，但觀念錯誤會使效果會大打折扣。自古至今，嬰幼兒的保育觀念皆大同小異，只要為人父母能用心呵護，每個小寶貝都能「長的像大樹一樣高」的。



■ 曬太陽有助於合成體內的維生素D，幫助鈣、磷的吸收。天氣好的時候，記得多帶小朋友到戶外走走，也能增強抵抗力。

日記甜蜜無負擔

糖尿病友的血糖自我監測

文 / 李詩敏 慈濟醫學中心糖尿病衛教推廣中心衛教護理師
編審 / 慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

在門診或診所常常有一種有趣的現象，糖尿病友在知道隔日或當天要返診就醫時，會特別注意自己的飲食與服藥，如此一來在回診時，所測得的血糖會比較趨於理想值，而且可免除醫師一頓愛的叮嚀！

但是當「糖化血色素」報告出爐時，過去三、四個月的血糖狀況到底如何，就會揭曉。有些病人好像做錯事被發現一樣，出現這樣的辯解：「我都有聽醫師的話在家按時吃藥、控制飲食，每次門診測量血糖也還算標準，為什麼糖化血色素還是很高呢？」

其實，控制血糖是為了自己的健康著想，仰賴門診或診所每月一次的血糖監測是不夠的，而且可能造成一種「我的血糖控制得還不錯」的假象喔！建議您，平時就要了解自己的血糖變化，何不試試血糖自我監測，幫血糖寫日記，養成習慣，最大的受惠者是自己！

糖化血色素下降 併發症風險低

只要是糖尿病友，都建議進行居家血糖自我監測。美國糖尿病衛教學會認為，

血糖自我監測在糖尿病治療計畫上是很重要的，因為平時的血糖監測可作為調整飲食、運動及藥物使用的根據，並且可以提供醫師作為治療的參考。二〇〇五年至二〇〇八年陸續有一些國外研究報告提出血糖自我監測的好處，近期的研究則指出有進行血糖自我監測，其糖化血色素由百分



■ 按照本身的狀況固定量測血糖值，有助於控制病情。若血糖超過理想值且必須依賴胰島素注射者，建議一天至少測三到四次血糖。攝影 / 吳宛霖

之八點一下降至百分之六點九，有明顯的下降，且可以預防嚴重低血糖的發生。

而國外研究報告亦指出，糖化血色素每下降百分之一，腦中風的危險性下降百分之十二、心肌梗塞的危險性下降百分之十四、小血管併發症下降百分之三十七、周邊血管相關併發症下降百分之四十三。


如何紀錄血糖 找衛教師勤商量

血糖自我監測，由字面上的意思就是自己監測血糖變化。您只要準備一臺血糖機，清楚控制血糖的好處，那麼您就可以做到。

目前市售血糖機價位由一千五百元至四千元不等，選擇時以操作方便、血糖機試紙片購買的便利性，以及價格來決定。

血糖監測的次數越多對病情的掌控越有幫助。每天應測幾次血糖則因人而異，應根據自己目前治療的方法、血糖的穩定

醫療小辭典



糖化血色素

■ 一顆紅血球的壽命約一百二十天，紅血球中的血色素是一種蛋白質，主要功能是帶入氧氣、帶出二氧化碳，而葡萄糖可以依附在血色素上，直到紅血球被破壞為止；被葡萄糖附著的血色素就是「糖化血色素」。「糖化血色素」檢查，就是測出糖化血色素的百分比，可以反映出紅血球生存期間的血糖濃度，等於是顯示出過去三、四個月內的血糖控制狀況。非懷孕糖尿病患者的理想值要小於百分之七。

度來決定。另今年一篇英國文獻中也指出如果醫師評估您不須使用藥物，只須飲食與運動來控制血糖，建議您在生病日、服用類固醇藥物、餐後易高血糖、糖化血色素報告不理想時，都應進行血糖自我監測來調整飲食與生活作息。

您可與醫師或糖尿病衛教師討論自己監測血糖的時間及頻率。每次測量結果，

應紀錄下來，如果有特殊情況可以在備註欄上註明原因，例如：低血糖的症狀及您處理的方式，或是高血糖時可註明原因如進食量、是否參加聚餐、感冒等特別問



■ 來到花蓮慈院糖尿病衛教推廣中心的民眾，心中的疑難雜症都能獲得解答。圖為阿嬤接受衛教師認真量測血糖。攝影 / 吳宛霖

血糖自我監測

治療狀況	建議血糖監測的次數
<ul style="list-style-type: none"> ■ 血糖控制超過理想值且 必須依賴胰島素注射之糖尿病患者， 如：第一型糖尿病、妊娠糖尿病、部分第二型糖尿病 	一天至少3~4次
<ul style="list-style-type: none"> ■ 血糖控制超過理想值且 □服抗糖尿病藥或 每天一天注射胰島素1次 	一天至少2次以上
<ul style="list-style-type: none"> ■ 配合營養與運動控制 ■ 測試餐後高血糖的狀況 ■ 為預防血糖過低 ■ 血糖控制在理想值且 □服抗糖尿病藥或每天一天注射胰島素1次 	一天至少1次
<ul style="list-style-type: none"> ■ 血糖控制在理想值且 非藥物治療 	每週至少1~2次

資料來源：二〇〇八年中華民國糖尿病衛教學會

題，除了可作為醫師調整用藥劑量的參考，也可評估是否須作飲食或生活型態的調整，醫護同仁也會指導您當監測出的血糖值過低或高的正確處理方式，千萬不要自行判斷血糖值而調整血糖用藥，那是很危險的行為。

自我監測好習慣 持之以恆常健康

當您了解血糖自我監測的目的及重要性後，自然而然就會將血糖監測成為您生活的一部份。

糖尿病平時是無聲無息的，所以有不少糖尿病病友在自我監測血糖一陣子且血

糖穩定後就會停止監測，等到自己出現不舒服的症狀時才要測血糖，往往血糖都超出理想值很多，甚至出現嚴重的合併症。況且血糖機的耗材如試紙片，放置一段時間後是會過期的，也不適合再拿來監測血糖。

所以常常自我血糖監測，可以幫助您達到良好的血糖自我管理，有效的預防長期合併症的發生，並減低高、低血糖帶來的危險性，維持良好的生活品質，健康幸福就會跟著來！

