



調理脾胃

預防腹瀉

文 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師

小兒腹瀉是常見的兒科腸胃疾病。從中醫的角度來看泄瀉這個疾病，主要是脾胃功能失調，造成大便稀溏或如水樣，以及大便次數增加，症狀類似西醫所稱的「消化不良」或「腸炎」。本病在一年四季都可能發生，尤其好發於夏秋之際，因夏秋兩季正值暑濕當令，暑濕容易內侵脾胃，加上天氣炎熱，食物容易腐壞，幼兒如果誤食，更會損傷脾胃而致泄瀉。

泄瀉尤以兩歲以內的幼兒最為多見，年紀愈小，發生機率愈高。在預後方面，輕症的預後一般都不錯，治療也比較簡單，只要及時處理，很快就能痊癒；重症由於幼兒病情變化快速，家長若不注意，一旦由輕症惡化成重症，將耗傷氣液，使得幼兒脫水、體弱，治療更為困難，預後較差。

脾胃要強壯 慎防病入口

引起小兒泄瀉的原因當中，以感受外邪、內傷飲食及幼兒本身脾胃虛弱為多見，症狀大略分為以下幾種辨別。

感受外邪：泄瀉和氣候變化有很大的關係，也就是說，中醫所謂的風、寒、暑、濕、燥、火等邪氣，都可以侵入幼兒體內而引起泄瀉。

內傷飲食：幼兒因為飲食而導致的泄瀉，在臨床上很常見，原因如下：

1. 餵養失宜：乳汁及牛奶過量或不足；餵食生冷瓜果；添加副食品過早或過多等，都可能使得脾胃功能失調而泄瀉。

2. 飲食不潔：由於不慎誤食不新鮮的食物，如變質的牛奶、麵包、糖果、飲料，或受到蚊蠅等污染的食物，或是餐具不乾淨，或用髒手直接拿取食物吃，都會「病從口入」而泄瀉。

3. 脾胃虛弱：這是小兒泄瀉虛證的重要因素，引起脾胃虛弱的原因如下：

先天稟賦不足：媽媽懷孕當時身體虛弱或罹病，或過食寒涼攻伐之品，導致胎兒生出後脾胃虛弱。

4. 後天調養失宜：嬰兒照護不當，或營養失衡，或生病時照顧不周，也會令脾胃虛弱。

5.久病遷延不癒：幼兒生病，不當的照護或未及時就醫，健康每下愈況，遲遲無法改善，也會導致脾胃虛弱而影響生長發育。

望聞問切對症參 餵養寶寶需合度

中醫治療小兒泄瀉，是先透過「望、聞、問、切」來四診合參，然後找出原因，給予中藥治療。當幼兒對中藥的順應性不佳時，加入母乳一起服用最佳，也能改善病情，若實在沒有母乳，再以配方乳替代。

小兒的抵抗力不足，所以平常飲食和照護需更加用心，若不慎發生腹瀉也不需太過緊張，預防與護理應注意事項如下，只要稍加注意，很快就能恢復健康。

合理餵養：鼓勵年輕媽媽哺餵嬰兒母乳，母乳最適合嬰兒時期的營養需求和消化能力，是配方奶所無法達到的。哺乳應該定時定量，而不是嬰兒一哭鬧就哺餵。

控制飲食：控制飲食的目的在於讓脾胃得到充分休息，減輕脾胃負擔，儘快恢復受納和運化的功能。若發現孩子有腹瀉症狀，輕症病兒應減少乳食，縮短哺乳時間和延長間隔時間。痊癒後仍應注意調攝飲食，不餵食生冷油膩之品。

注重局部清潔：勤換尿布，保持肛門清潔乾燥；病兒每次解完便，用溫水清洗臀部，口上痱子粉，防止長溼疹。注意保護肛門，時常觀察肛門周圍皮膚黏膜的變化，若因泄瀉導致破皮出血，傷口可塗口少量紫雲膏。

加強食品衛生與水源管理：避免病從口入。

養成良好的衛生習慣：飯前、便後勤洗手，做好食品、食具消毒。



■ 小兒腹痛、腹瀉有一大部分是飲食所引起，注重飲食清潔、勿餵食過量，才能讓孩子的腸胃強壯。

護眼六妙招

文 / 張素華 花蓮慈濟醫學中心眼科門診護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

在眼科門診的候診區，尤其是星期六的早上，常可看到許多休假的家長帶著孩子來求診，有的是因為小孩子抱怨在學校看不到黑板字體影響學習、或是學校視力檢查後在老師建議下被家長帶到醫院檢查。眼睛是靈魂之窗，尤其是小孩子的視力出了問題相信每個家長都是很擔心的。

剛入學與青春期 近視高峰期

謝小弟今年剛上國小一年級，陪同一起看診的媽媽擔心的向醫師表示，謝小弟最近看電視時老是眯眯眼，距離電視越坐越近，最近媽媽還在謝小弟枕頭邊發現一只小手電筒，才發現謝小弟晚上會偷偷躲在棉被裡看喜愛的畫冊。

國民健康局每五年委託臺大醫院調查「臺灣地區六至十八歲屈光狀況之流行病學」，最近十五年的統計數字是：一九九五年近視盛行率為百分之十二點八，二〇〇〇年為百分之二十點四，一九九六年為百分之十九點六，雖然國小近視盛行率逐年增加的趨勢雖已趨減緩，但盛行率仍然較十年前上升許多。調查中也發現，台灣近視有三個特點分別是：發現的早、盛行率高、高度近視比率高，而

且在台灣近視發生的年齡有兩個尖峰時段，分別是七至八歲以及十三至十四歲。

留意生活小習慣 保健趁早視力好

家中小朋友視力出現問題，如果不特別注意，常常會被忽略，家長可留意家中小朋友是否出現以下狀況：例如較小的嬰幼兒，當您用手指或物品在眼前逗引時，不會注視您的手指或物品；幼稚園的小朋友用眼時，是否常常揉眼睛、皺眉頭或頭會向某一特定方向傾斜、眯眼、歪頭；上小學的兒童在看黑板或遠方時，要先閉眼或眯眼幾秒再看看、或因自己看不清楚而探視前後左右同學的筆記；閱讀時離書太遠或太近等等，以上狀況發生時，代表您的小朋友視力可能出了問題了！請您不要刻意忽略這些訊息，但也不要過度慌張，先帶小朋友給眼科醫師檢查才是正確的做法。

視力的問題必須及早發現及早治療，不知道家長們有沒有仔細讀過兒童健康手冊？內容有一部分提到有關兒童視力保健，專家建議三歲半至四歲是視力檢查的時機，家長可先教會家中的孩子辨認並以手勢或言語「比、說」出「E」字視力表

之缺口方向，再帶到眼科接受視力檢查。資訊的進步，讓現代的小朋友很早就開始接觸到電視或電腦的洗禮，適度的使用資訊工具對於學習上是有幫助的，如看電視或電腦三十分鐘要休息十分鐘，但假如只是為了讓小朋友不吵鬧，看電視或電腦的時間無上限，對眼睛是會有很大的傷害的。另外國民健康局也提供所謂的護眼行動六招式，提醒您及您的家人在日常生活就要開始注意視力保健，尤其是從小就要養成良好的閱讀習慣，以免真的成了四眼田雞就來不及了！

護眼行動第 1 招 讀書環境要注意

- 》書桌檯燈燈光要由左前方射來，以六十燭光適宜，左撇子則相反方向。
- 》書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- 》看電視要距離三公尺以上(畫面對角線六至八倍)，畫面高低比兩眼平視時略低十五度
- 》看電視或看書時，室內燈光要打開。

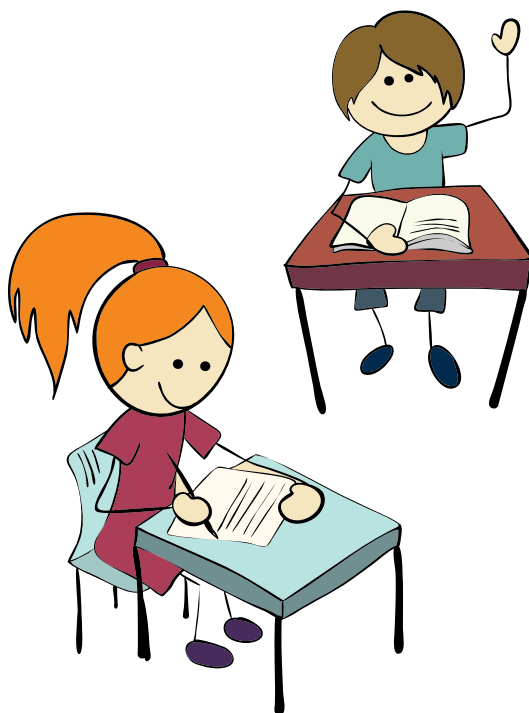
護眼行動第 2 招 閱讀習慣要養成

- 》每閱讀三十分鐘休息十分鐘。
- 》看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- 》寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。

- 》看書或寫作業，應保持三十五公分以上的閱讀距離。
- 》不在行進中搖晃的車上閱讀，或躺著、趴著看書、畫圖。

護眼行動第 3 招 執筆、坐姿要正確

- 》正確閱讀及寫字姿勢，坐姿時腰要打直，勿趴在桌面看書。
- 》書包可放置在椅子下或桌子旁，避免將書包放置在靠背處，影響坐姿。



■ 小朋友明亮的眼神人見人愛，不過需要父母多用心，才能讓雙眼常保健康。

護眼行動第4招 眼睛休息不忘記

- 》望遠休息，看六公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- 》看電視時間不可過長，一天不超過一小時。
- 》下課走出教室，不面對書本。
- 》睡眠要充足，多到戶外活動。
- 》常到青山綠水，享受大自然。
- 》觀察野外動物或植物，尤其鳥類

護眼行動第5招 均衡飲食要做到

- 》吃出明亮好眼睛：
維生素A、C、B群，是對眼睛健康相當重要的營養成分，因此，只要注重日



■ 長期盯著電視或電腦，極易引起眼睛疲勞，需要常常望遠休息、享受大自然，眼睛才不會因過度疲乏而近視。

常飲食種類的均衡，並配合正常作息與用眼習慣，就能擁有健康明亮的雙眼喔。如：胡蘿蔔、番茄、菠菜或深綠色、深黃色蔬菜、蛋黃、肝臟等對眼睛有保健作用。

護眼行動第6招 定期檢查要知道

- 》每年定期眼部常規檢查一至二次。
- 》當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
- 》正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

資料來源：國民健康局

