

# 別讓便秘堵住 兒童成長路

文、攝影／江家瑜

孩子「嗯」不出來，排便不順，也會影響生長發育。臺灣兒童便秘盛行率約百分之三十，而且研究發現慢性便秘的孩童中，接近兩成有體重過輕的情形。花蓮慈濟醫院中醫兒科主任楊成湛表示，中醫治療便秘的特色，在於有各種方藥可靈活選擇應用，補虛瀉實，標本兼治，不僅可改善孩童便秘外，也能提升與恢復腸胃道消化吸收與排便的能力，幫助孩子發育。

便秘問題普遍存在於孩童之中，平均每三個小病人就有一個因為便秘看兒科門診，楊成湛主任指出，兒童若排便不順或排便困難超過兩週，且伴隨腹痛、肛門痛、肛裂等不適症狀就是兒童便秘，並造成腹痛、解便時出血。

如果長期便秘還會造成噁心、食欲不振、體重減輕，連帶影響生長發育，因為營養吸收變差、小孩心情煩躁，也會影響睡眠；有些便秘的孩子甚至無法集



中注意力，影響課業學習表現。

「中醫認為『脾為後天之本，氣血生化之源』。」楊成湛主任表示，便秘的基本病變，雖然是因大腸傳導失常，但與脾胃肝腎等其他臟腑的功能失調有關，因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，若脾胃運化能力減弱，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。

楊成湛主任說，小兒便秘在中醫常見是「胃熱證」與「氣虛證」二大類。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來治療，如竹茹、砂仁、木香檳榔丸等。

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、容易疲倦以及身材瘦小。楊成湛指出，中醫以補氣健脾、運脾的方式來治療，使用黃耆、白朮、麻子仁丸等，來提升與恢復腸胃道消化、吸收與排便的

能力。

另外針對食欲差的兒童也能用開脾健胃的中藥來增加食欲，包含山楂、神麴、麥芽、雞內金等都是效果佳的開脾胃中藥。

除了中藥治療外，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、運動結合調暢氣機或穴位按摩等，來調和體內的精、氣、神，都對於便秘有很好的治療效果。

楊成湛主任也提醒，小朋友要養成良好的生活習慣，包含三餐定時、飲食均衡、培養喝水習慣等；若是容易脹氣或消化不良的孩子，可以搭配熱敷與腹部按摩，家長可以用手指頭，以順時針方向繞著肚臍畫圈，輕輕按摩至腹部溫熱；另外，規律的運動習慣，也有助於改善便秘。👉



花蓮慈濟醫院中醫兒科楊成湛主任（右）提醒，小朋友三餐定時、飲食均衡、多喝水，都可以減緩便秘。在門診為小朋友把脈後，也會對症開方劑或針灸治療。