

慢性腹痛及便秘的叮嚀

台安醫院兒童腸胃科 陳慧文醫師

前言

小朋友常常會抱怨肚子痛，父母往往不知是真是假，更會擔心是否有重大問題而耽誤了就診時機。事實上除了急性腸胃炎、闌尾炎、腸套疊等某些內外科急症需馬上處理外，絕大多數都是屬於功能性的「慢性腹痛」。

什麼是慢性腹痛？

反覆發作之腹痛且持續超過3個月以上之症狀，我們就稱它為「慢性腹痛」。若是經過一系列的檢查，諸如糞便檢驗、腹部X光攝影、腹部超音波掃描等等，且臨床上無腸胃道結構或病理上之異常，我們才把它歸類為「功能性的腸胃障礙」。

慢性腹痛與便秘

在我們門診中慢性腹痛的小朋友，絕大部分都是由於便秘所引起。常有家長覺得「小朋友每天都有上大號，為什麼仍然算是便秘呢？」其實便秘不單指大便次數變少，若是經常解出顆粒性的硬便，或是大便太粗太硬，大便時會肛門疼痛，甚至肛裂流血之現象都算是便秘。由於宿便排不乾淨阻塞在腸子裏面，小朋友就容易有肚子痛、肚子脹、食慾不振，甚至噁心、嘔吐之情形。

便秘的因應之道

1. 增加高纖維飲食：這是最重要的一點。

葉菜類(如菠菜、地瓜葉、A菜、小白菜、高麗菜等)，瓜類(如小黃瓜、絲瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜等)，綠色花椰菜，紅蘿蔔等。水果類(如木瓜、香蕉、奇異果、火龍果特別可促進排便，水梨、柳丁、橘子等要連果渣一起吃，唯二例外是削完皮的蘋果及芭樂吃多反而容易便秘)。

P.S. 對付非常挑嘴的小朋友，可嘗試青菜剁碎熬稀飯炒飯煮麵，莧菜加蚵仔魚羹，菜餡多的包子水餃鍋貼，或是西式的青花菜奶油濃湯、南瓜濃湯、玉米濃湯。儘量選擇富含果渣的新鮮果汁或有果粒的優格。市售的美國進口蜜李(或翻譯成黑棗)果汁，含果糖及纖維質很高，效果也不錯。

2. 建立良好的排便習慣：鼓勵晚飯後睡覺前這段時間比較放鬆，小朋友坐馬桶要有點耐心，父母也可以在小朋友空腹時或想大便時，幫小朋友多作腹部按摩，(2歲以下可使用乳液或不含薄荷醇的脹氣膏)以促進腸胃蠕動及消除脹氣。

3. 藥物治療：寧可暫時吃藥幫忙而不要一直反覆灌腸！

我們會視小朋友的需要來開藥，最重要是幫忙打破便秘及相關症狀的惡性循環，若是很嚴重的便秘才可能需要灌腸或肛門塞劑。**一定要下決心配合高纖維飲食，才有可能成功杜絕便秘，否則一停藥又很快會復發。**