

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：【兒童便秘】改變飲食及生活習慣，揮別不方「便」

發表日期：108年11月12日（星期二）

發表人：小兒科/陳緯哲醫師

成大醫院斗六分院小兒科陳緯哲醫師表示，兒童便秘很常見，在小兒腸胃科門診裡，有約1/4是便秘的問題，而這其中又以3到6歲的小朋友特別常見。當小朋友2-3天或更久才解便1次，且便便又粗又乾又硬，或一顆顆像羊便便，就符合便秘的診斷。

像讀幼兒園的志豪就有長期便秘的問題，從由吃母乳換到吃副食品的幾個月大開始，常常2、3天才解1次便，到現在4歲了，症狀不僅沒改善，還越來越嚴重，就醫前幾個月幾乎1星期才解1次便，有時甚至需要灌腸才解得出來，並常常伴隨劇烈的腹部疼痛，讓他害怕上廁所。

從志豪的排便狀況與症狀表現，應該是功能性便秘，故透過改變不適當的生活飲食習慣，同時接受藥物治療，半年後志豪的便便問題終於有了明顯改善，也不再害怕上廁所了。陳緯哲醫師也表示，便秘的治療需要耐心，因為良好排便的習慣需要時間慢慢培養！

分析兒童便秘的成因，陳緯哲醫師指出，兒童的便秘大多是生活飲食習慣引起。嬰幼兒時期的便秘常發生在添加副食品後，由於水分攝取減少及纖維素攝取不足，使得排便變得困難。

到了學齡前時期，則是還沒有養成每日排便的習慣，且常會將排便序位放在玩樂之後，或是對排便沒有耐心，稍微有解便就交差了事，加上有的小朋友開始挑食，不喜歡食用蔬菜水果及喝水，使得纖維素與水分的攝取不足，導致排便更加困難，長期便秘導致肛裂者甚至會因疼痛而恐懼，造成惡性循環。在進入學校後，除了上述原因外，課業壓力也可能導致便秘的加重。

兒童便秘的常見症狀，包括：肚臍周圍位置的肚子絞痛、肛裂造成血便、滲便等。陳緯哲醫師強調，出現這些症狀，應即時就醫。

陳緯哲醫師說，兒童便秘的治療，通常會從幾個方向下手：

1. 改變飲食習慣：每日補充適量的水分，多攝取蔬菜、水果等纖維含量高的食物。1歲以上幼兒應減少配方奶至最多1日2餐。
2. 改變生活習慣：每天養成固定時間蹲馬桶的習慣，及多運動。
3. 藥物治療：如果腹部觸診、肛門指診或肚子 X 光發現有多量糞石堵塞直腸，須先給予通便解出糞石，後續治療才會有效果。

但治療後仍無法改善，陳緯哲醫師表示須懷疑有先天性結構上的問題，如先天性巨大結腸症等，會安排進一步做下消化道攝影或直腸抽吸切片等檢查。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）

#成大醫院斗六分院 #陳緯哲 #兒童便秘



陳緯哲醫師資歷：

專科別	現職	經歷
小兒腸胃科	成大斗六分院 小兒腸胃科醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 成大醫院小兒部住院醫師 ● 成大醫院小兒部總醫師

專長
<ul style="list-style-type: none"> ● 一般兒科、小兒腸胃疾病、小兒超音波、小兒內視鏡

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203