

# 便秘

Traditional Chinese



便秘是指孩子大便堅硬（糞便或排便）或上廁所的次數減少。標準的排便次數和便質硬度完全是因人而異。

- 餵母乳嬰兒每次餵食後可能會有一次大便，或者每週只有一次大便。
- 餵配方奶嬰兒和年齡較大的孩子通常至少每兩到三天會有一次大便。

便秘是兒童的常見問題，特別是在學習上廁所或開始進食固體食物時比較常見。這情況亦可在兒童曾受排便的痛苦可怕經歷後出現。

## 便秘病徵和症狀

便秘可能引起：

- 胃抽筋（疼痛時不時出現）
- 您孩子的食慾比平時差
- 煩躁的行為
- 肛裂（肛門周圍皮膚的小裂縫），大便時會引起疼痛和出血 - 可能是由於排出粗大堅硬糞便時用力過度而造成
- 忍便行為，例如蹲坐、交叉腿或拒絕上廁所。

如果您的孩子有便秘，他們看起來可能比平時更臃腫，如果您輕輕按壓他們的肚子，您甚至可能會感到有糞便硬塊。

長期便秘可能會令孩子不自覺地大便失禁（穿著褲子大便）。如果您孩子的直腸（屁股）長時間充塞了大便而拉伸著，就會發生這種情況。您的孩子可能沒有上廁所的衝動，因為直腸總是處於拉伸的狀態。大便會在孩子沒有察覺時自動排出來。在醫學上被稱為「大便失禁」或「糞便失禁」。

## 導致便秘的原因

大多數兒童便秘的情況是沒有嚴重的原因。一些可能原因包括：

- 自然傾向 - 有些孩子的腸道蠕動緩慢，導致便秘。
- 大便習慣 - 比如忽視大便的衝動。很多小孩都會忙著玩耍而延遲上廁所。大便會因此而變得越硬越大。每日應該定時預留不受干擾的時段上廁所三次。
- 忍便行為 - 孩子可能曾經有痛苦或可怕的排便經歷而開始「忍便」，如有肛裂時嘗試排出硬便。忍便會進一步硬化大便，下次排便時會更加痛苦。
- 廁所環境有變 - 例如新學校或不喜歡的學校廁所，或當他們感到有上廁所的衝動時（通常在學校）被要求忍一忍。
- 飲食 - 進食過量加工食品，少食新鮮水果和蔬菜可導致便秘。每日飲大量牛奶的兒童也可能會有便秘問題。
- 疾病 - 在極少數兒童中，如部分腸道缺乏正常神經末梢、脊髓畸形、甲狀腺功能不足和某些其他代謝失調等疾病都可導致便秘。所有這些情況都甚為罕見的，但您的醫生仍會為您的孩子進行檢查。

## 在家護理

若您認為有問題，您只需留意孩子排便的便質和次數。在大多數情況下，您可以在家治療孩子便秘的問題。

### 健康的排便習慣

若您的孩子已懂得上廁所但有便秘問題，您應該教他們養成定時上廁所的習慣，這是很重要的。

- 叮囑孩子在早餐、午餐和晚餐後上廁所 - 即使他們沒有上廁所的衝動。就算他們不久之前已經排便，但仍要讓他們等待三到五分鐘。使用廚房用的計時器可以避免爭論他們已經坐了多久。
- 對良好行為（坐在廁所桶上排便）作出稱讚，並以適合年齡的貼紙或獎勵圖表或其他有創意的東西加以鼓勵。就算您的孩子只坐在廁所而沒有排便，也應該作出讚揚。
- 鼓勵您的孩子回應身體作出排便衝動的訊號。

### 消除那些可怕或痛苦經歷事情的聯想

- 很多小孩都擔心他們可能會掉進廁所桶裡。若是這樣的話，可使用腳凳或扶手。在廁所內擺放一本他們喜歡的書會讓他們感覺良好。
- 您可了解一下孩子是否不喜歡使用學校、幼稚園或托兒所的廁所，看看可以做些什麼來幫助他們。

## 健康飲食習慣

對於治療兒童便秘方面，對比治療成人便秘來說，飲食並不是主要部分，但增加纖維攝取量能幫助那些容易便秘的兒童。為孩子的飲食添加多些纖維，您可以嘗試以下方法：

- 每天至少吃兩份水果 – 水果要連皮食，如李子、梅子、葡萄乾、杏子和桃子等，這些都含有大量纖維。
- 西梅汁 - 這是一種溫和、天然的瀉藥，對某些兒童有用。如果與另一種果汁（如蘋果、杏子或紅莓汁）混在一起飲，西梅汁會更好味。您亦可以冷凍西梅汁來做冰條。
- 每日起碼食三份蔬菜。
- 食用那些加工較少的穀物，如麩皮穀物，碎麥片，全麥穀物或燕麥片 - 避免精製穀物，如玉米片和米泡。
- 食用全麥麵包，不要食用白麵包。

如果您的孩子已經18個月大，請將牛奶攝取量減少到每日最多500毫升，並在飯前時避免喝甜飲。這樣會有助於提高孩子進餐時的食慾。多喝水能幫助軟化孩子的大便。

對於已進食固體食物的嬰兒，在他們的飲食中增加水果和蔬菜會有幫助。您可以每星期三次給寶寶最多三湯匙過濾過的燉梅子或杏子，或給他們用水稀釋的西梅汁。

如飲用配方奶粉的嬰兒有便秘的話，可能需要更換配方奶粉。

## 什麼時候去看醫生

如果您的寶寶未滿12個月，而您覺得他們有便秘，您應該諮詢您的醫生或婦幼保健護士。

對於年齡較大的兒童，如果改變飲食習慣後仍沒有幫助、或您的孩子感到疼痛，或者有便血，您便應該帶他們去看醫生。

您的醫生可能會建議您進行瀉藥治療。已經便秘了幾個月的兒童可能需要接受幾個月的瀉藥治療，除此之外，您仍需繼續鼓勵他們養成健康的排便習慣。

### 瀉藥治療選項

您可以前往藥房無須處方便可以購買瀉藥，但我們不建議在沒有諮詢醫生的情況下讓兒童服用瀉藥。

- **液體石蠟混合物**（例如Agarol, Parachoc）是有味道的液體，可潤滑大便使其更容易排出。
- **Macrogol3350**（例如Movicol, Osmolax）是小袋沖劑，加入水中飲用，可軟化大便。
- **Lactulose**（例如Duphalac）是一種甜味液體，能軟化大便並刺激腸道使其排出。混在果汁或牛奶中會更好味。但可能會導致排出臭氣（放屁）。
- **Docusate/poloxalkol**（例如Coloxyl）是劑片或滴劑（最適合3歲以下兒童），能軟化大便。
- **Senna**（例如Senokot）是劑片或顆粒，能刺激腸道來排便。顆粒可混在如燉蘋果等食物中。如果劑量過高，您的孩子可能會出現腹瀉或胃抽筋。
- **Bisacodyl**（例如Dulcolax, Dulcolax）是劑片或滴劑，能刺激腸道來排便。但可能會導致胃抽筋。
- **洋車前子殼纖維**（例如Metamucil）是一種天然纖維補充劑，有助軟化大便，是一種溫和的瀉藥。您可以把這些混在孩子的食物中。
- **栓劑和迷你灌腸劑**（例如Glycerine, Duralax和Microlax）是放在孩子直腸內的片劑或液體，刺激直腸排便。這些不會軟化上段大腸內的大便。只在嚴重便秘時才被推薦使用。口服瀉藥對大多數兒童來說會更有效，且較少痛苦。有嚴重便秘的嬰兒可使用甘油栓劑。**除非您孩子的醫生告訴您，否則切勿給您的孩子施用這些灌腸劑。**
- **腸道沖洗** - 極少數兒童會有嚴重便秘而需要入院接受腸道沖洗治療。沖洗方法是給予「腸道準備」流液飲料或經由管子流入胃（鼻胃管）中進行。

## 請緊記這些要點

- 兒童排便的便質和次數都因人而異。
- 如果您認為您孩子的大便有異，您只需要留意排便的便質和次數便可。
- 便秘會導致胃抽筋、食慾減退和易怒。
- 如果改變飲食習慣後仍沒有幫助、或您的孩子感到疼痛，或者屁股出血，您便應該帶他們去看醫生。
- 便秘一般可以通過健康的排便習慣和服用醫生建議的藥物來控制。

## 更多資訊

- Better Health Channel: [兒童與便秘](https://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [便秘](https://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [訓練日記](https://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis\_diary.pdf)
- 兒童健康資訊: [營養 - 學齡期到青春前期](https://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Nutrition\_older\_children)
- 兒童健康資訊: [營養 - 嬰兒和幼兒](https://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Nutrition\_babies\_toddlers)
- 諮詢您的醫生或婦幼保健護士。



由維州政府支持, 皇家兒童醫院 (The Royal Children's Hospital) 編制。rch.org.au/kidsinfo

**2018年更新**

兒童健康資訊是由皇家兒童醫院基金會 (The Royal Children's Hospital Foundation) 撥款支持。  
愛心認捐, 請登入rchfoundation.org.au

#### 免責聲明

此資訊不能取代您與醫生或醫療保健專業人員所討論的內容。RCH已盡量確保此資訊在編制時的準確性。對此單張上所概述的任何出錯誤解, 或任何治療的成功, RCH概不負責。此資訊會定期更新, 不時覆核來確保您所獲取的資訊是最新版本。