



兒童便秘

★ 臺中榮總兒童醫學中心主治醫師 曾瑞如

前言

便秘是兒童常見的健康問題之一。便秘的表現有，排便次數變少，一週排便少於3次以下，排出硬糞便，糞便直徑粗且大（圖一），或是排便時屁股會疼痛等。大部份的兒童便秘，屬於功能性便秘，不是因為兒童本身有特殊疾病，而且可以藉由改變飲食，行為，與藥物使用而達到緩解。

在兒童的生活中，最常發生便秘的三個時段，是在兒童開始使用副食品，像是米麥精和泥狀食物時，廁所訓練，以及開始上學，父母親可以特別注意這三個階段，並觀察是否有便秘的可能性。

正常與異常兒童排便的表現

依每個年齡層而有不同的定義

正常兒童 排便的表現		異常兒童 排便的表現	
年齡群	特色	年齡群	特色
嬰兒	第一週：軟便或是水便，一天4次到數次		排便習慣改變：次數變少
	母乳：比較少造成便秘，前三個月大，可以一天數次排便，每次餵食完後就排便，或是每週一次排便		排出硬糞便，或是羊大便
一歲以上的兒童	配方奶：依不同種類的配方奶，排便次數會不同，通常一天2-3次糞便。		寶寶排便時很用力（面部漲紅），或是因為排便會哭鬧
	一天一至兩次成形便		可能伴隨的異常的行為發生：拱背，縮屁股，哭泣
	注意：如果小孩是每兩天排一次糞便。但是糞便是軟的，且不會疼痛，則不是便秘。		排便習慣改變：次數變少
			排便時有疼痛感
			可能伴隨的異常的行為發生：
			1. 學步兒童會屁股和雙腳用力的來回擺動，拱背，雙腳交叉，墊腳尖走路或站力，或是坐立不安
			2. 兒童在有以上這些動作時，也許會躲在角落或是其他地方

注意：異常的行為發生，看起來像是想上廁所的動作，但事實上，是因為兒童害怕去廁所排便，或是害怕排便時帶來的疼痛感，刻意防止排便而產生的動作。



3. 飲食改變

- 膳食纖維攝取不足：兒童不願意吃水果，蔬菜，或是全麥食品
 - 奶製品：對牛奶過敏，或是攝取太多奶製品（牛奶，起司類食物）
 - 水及水份攝取不足：尤其是生病的時候
 - 生病：胃口變差
4. 常規生活改變：旅行，天氣熱，或是生活有壓力，都是改變腸胃道習性的可原因
5. 藥物影響：含鋁成分較高的制酸劑，抗憂鬱藥物，或是治療過動症的藥物等
6. 兒童本身的疾病問題：
- 腦性麻痺或是肌肉無力的先天疾病。
 - 麩質過敏
 - 還要考慮：巨結腸症，肛門發展異常，營養吸收不良，或脊髓發展異常，等。這些原因佔兒童便秘少於百分之五的比例

治療：

- 當兒童有排便困難，排便疼痛，肛門流血，以及小於 4 個月嬰兒，建議必須找醫師評估，及接受軟便劑使用。
- 功能性便秘的治療可以分成 3 大區域
 - 飲食改變：增加膳食纖維與水份的攝取（圖二）
 - 膳食纖維：可選取蔬菜，水果，

全麥，豆類，小扁豆，豌豆，以及種子類食物等，都是富含纖維的食物。如果兒童目前正處於便秘狀態，建議利用 2-3 週緩慢增加纖維質的食用量，因為增加太快會加重便秘嚴重度，腸氣增加，腹部絞痛與腹瀉等。

每日膳食纖維質的建議用量

膳食纖維的每日平均攝入量		
年齡	男孩 (g/day)	女孩 (g/day)
1-3 歲	19	19
4-8 歲	25	25
9-13 歲	31	26

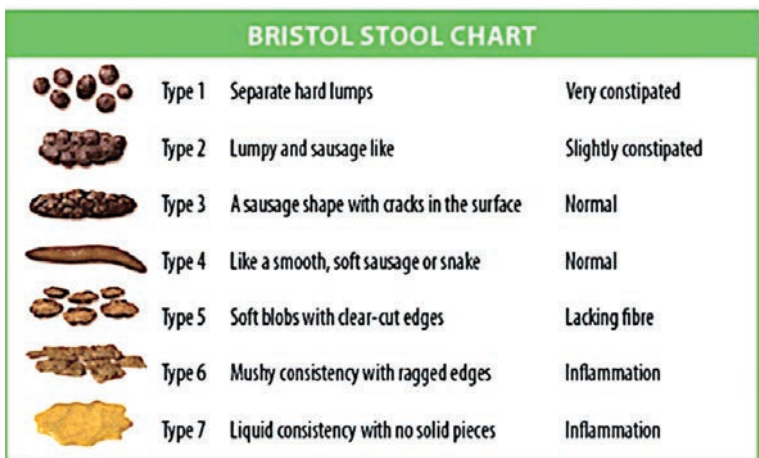
- 水分攝取：當兒童攝取較多的膳食纖維，相對的水份的攝取也必須增加。建議以水或是 100% 純果汁為主，不建議喝太多含醣類的飲料及攝入太多的牛奶。

每日水份的建議用量

水份的每日平均攝入量		
年齡	男孩 (oz/day)	女孩 (oz/day)
1-3 歲	45-50	45-50
4-8 歲	60-65	60-65
9-13 歲	85-90	75-80

(2) 行為改變：

- 規律運動
- 如廁訓練：如果兒童在大小便訓練時有便秘的現象，考慮停止訓練 2-3 個月。可以安撫他們便便不會痛，當他們願意坐在馬桶上排便，即使沒有排便，也要讚美他們。不要懲罰或是給孩子排便的壓力。
- 建立規律排便的時間：鼓勵兒童在吃完一餐後 30 分鐘內，尤其是早餐過後，蹲馬桶 5-10 分鐘，每天一到兩次，這樣可以增加排



圖一：布里斯托大便分類圖（圖片來源：維基百科）
 第一型：嚴重便秘；第二型：輕微便秘；第三型：正常；
 第四型：正常；第五型：缺乏纖維狀；第六型：發炎狀；
 第七型：發炎



圖二：注重膳食纖維

便成功的機會。

（3）藥物：

- 軟便藥：幫助兒童規則排便以及排出較軟的糞便
- 清除硬糞便的藥物：甘油球，瀉藥等。如果發現兒童的直腸部分有硬糞便塞住，適時使用藥物清除直腸的糞便，可以緩解兒童肚子疼痛，並且幫助排便正常。
- 父母親會擔心長期使用軟便劑，是否會有依賴性。一般時候，軟便劑不會造成兒童日後再次便秘的可能性或是藥物依賴性，適當的使用，可以減少因為排便疼痛而造成憋大便的惡性循環，並且協助兒童建立好排便習慣。
- 有些兒童需要幾個月甚至幾年的軟便劑治療，讓大腸與直腸恢復正常，一旦兒童有6個月的正常排便與可以自己使用廁所排便，則可考慮逐漸遞減軟便劑的劑量。請勿停藥太快，因為這會使兒童再次便秘，再重新治療。

結語：

許多家長會有利用改變飲食及使用益生菌就可以防止兒童便秘的迷思。只靠增加水分攝取，高纖維的飲食，或是服用益生菌，來減少便秘的發生，效果也許沒有預期的有效。大部份的兒童必須尋求專科醫師，使用軟便劑合併飲食調整與行為改變來解決已發生的便秘，並定期回診追蹤，調整藥物以及兒童的生活與飲食習慣。



兒童醫學中心主治醫師 曾瑞如

【主治專長】：

一般兒科、兒童腸胃肝膽疾病、兒童血液腫瘤科疾病、兒童預防注射。

【門診時間】：

【禮拜二 早上】一般兒科／兒童腸胃科

【禮拜三 早上】一般兒科／兒童腸胃科

【禮拜四 下午】健兒門診