

小兒慢性腹痛

文 / 臺中榮總傳統醫學科醫師 孫筱茹

傳統醫學科 孫筱茹 醫師



【主治專長】

中醫一般科。中醫輔助傷口照護，五十肩、痠痛症、關節疾患、頭痛、痛經、功能性消化不良。

【門診時間】

每週三下午，門診大樓 6 樓 2631 診

什麼是小兒慢性腹痛？

慢性發作的腹痛，是指腹痛持續或間斷性的發作長達兩個月以上，大約有10-19%的兒童和青少年曾經歷過慢性腹痛，可見是小朋友常見的症狀之一。如果小朋友反覆發作腹痛超過三個月，在此期間發作次數超過三次，並且腹痛會影響他們的生活和日常活動，找不到器質性原因，就可以稱為反覆腹痛。腹痛發作的時候，小朋友可能會覺得疼痛在肚臍周圍，沒有固定的發作時間，有些腹痛則和開學、壓力或者心情有關，而在兩次腹痛之間通常是沒有症狀的。

為什麼會腹痛？

超過一半以上的小朋友腹痛是找不到原因的，但這樣慢性反覆發

作的腹痛多是良性、功能性因素，可能和消化不良、胃食道逆流、脹氣、便秘有關，其中便秘是比較常見的伴隨症狀和可能原因。當小朋友因為腹痛就診時，須先辨別是否有明確原因所產生的腹痛，例如慢性感染、胃潰瘍、骨骼肌肉疼痛、經痛等，西醫檢查會安排抽血，做腹部X光和超音波檢查來排除腸胃急症，包括腸阻塞、膽囊炎、闌尾炎、腸套疊等，可能需要緊急處理。

中醫怎麼看？怎麼治療？

依據中醫理論，小兒脾常虛，脾胃薄弱，容易受內外因素干擾，診治時須先排除上述提及的腹部急症，再依據小朋友腹痛的症狀、體質、舌象脈象，給予個人化的處方。辨別腹痛，會詢問疼痛發作的

程度，時間的長短，發作的時候是否能藉由按壓、喝溫水、熱敷、進食而改善，以及腹診觸診，來判斷

小朋友腸胃功能是否受寒、食物積滯、便秘、情致、或虛損等影響。



小朋友慢性腹痛多見以下原因及治療方式

辨證	原因及症狀	治療及衛教
受寒	小朋友可能平時喜歡喝冷飲或吃生冷瓜果，也可能傷風感冒後，疼痛陣陣發作，伴隨腹瀉，脈弦緊，在肚臍熱敷、喝溫水、薑茶後較為緩解，則可能是腹部受寒，導致腸胃氣血收引，引發疼痛。	小建中湯、理中湯加減，去寒溫通血脈。在疼痛發作及未發作時皆可以熱敷肚臍周圍，冷飲盡量常溫飲用。
食滯	小朋友腸胃嬌嫩，氣血未充，若因為飲食上沒有節制，吃太多不容易消化的食物，進食速度太快，可能導致食物及腸胃氣血停滯，出現腹痛腹脹、口臭、煩躁，進食減少等消化不良的症狀，舌紅苔白膩，脈滑。	保和丸、香砂平胃散加減，幫助消化行氣。食滯化熱可以加胡黃連、連翹。
便秘	若小朋友大便變硬，排便次數和以往相比減少，需要用力解便，腹痛腹脹在解便後改善，腹診悶脹，則需同時處理便秘。	麻子仁丸潤腸通便，可以加減萊菔子、厚朴、枳實、莢朮推動腸氣運行。
情致	小朋友的腹痛發生可能和緊張焦慮情緒、開學、生活或學業壓力較有關，進食不受影響，然而緊張時有些人可能伴隨腹絞痛、腹瀉，手腳冰冷，腹瀉後疼痛改善，脈弦。	四逆散、逍遙散加減。家長可以多陪伴，了解小朋友在學校的同儕相處，和壓力可能因素。
虛損	若先天稟賦不足，或者腹痛發作時間久，可能逐漸演變為虛損。小朋友可能身材較矮小，面容倦怠，較為蒼白，胃口和食量減少，容易脹氣。腹痛發作綿綿，時作時止，發作時按壓腹部、熱敷可較為緩解，脈細軟，腹診鬆軟。	小建中湯、黃耆建中湯加減，溫養腸胃氣血。疼痛發作及未發作時皆可以熱敷肚臍周圍，忌冰冷飲食。

按摩保健：（詳情請洽門診）

- 1.腹部按摩：手沾點水，以肚臍為中心，輕輕的，順時針按摩腹部，按摩至腹部鬆軟，腸胃蠕動。
- 2.穴位：平時可按壓足三里穴及按摩足部脾胃經絡，有痠脹感即可。



◀ 足三里穴：膝蓋髕骨外側凹陷往下三寸（小孩四指併攏的長度），脛骨嵴旁開一寸（大拇指寬）凹陷



◀ 足部脾胃經絡：沿著雙腳的脛骨嵴旁分佈，手捏拿即可