

中醫顧好小肚肚 寶寶遠離腹瀉苦

文／中醫兒科 醫師 黃正豪、主任 張東迪

入夏以來，在門診經常遇到小兒泄瀉的問題，小病人多半集中在1歲上下，症狀主要是大便軟散或未成形，同時合併胃口差，但活動力還不錯。有的孩子症狀比較嚴重，除了腹瀉，也合併發燒、嘔吐、咳嗽等，令家長憂心不已。長期泄瀉將影響生長發育，使得孩子面黃肌瘦，可不能等閒視之。

氣候和飲食，小兒腹瀉元凶

中醫有關泄瀉的定義，主要是脾胃功能失調，造成大便稀溏或如水樣，以及大便次數增加，症狀類似西醫所稱的「消化不良」或「腸炎」。本病在一年四季都可能發生，尤其好發於夏秋之際，為什麼呢？因夏秋兩季正值暑濕當令，暑濕容易內侵脾胃，加上天氣炎熱，食物容

易腐壞，幼兒如果誤食，更會損傷脾胃而致泄瀉。

泄瀉尤以兩歲以內的幼兒最為多見，年紀愈小，發生機率愈高。在預後方面，輕症的預後一般都不錯，治療也比較簡單，只要及時處理，很快就能痊癒；重症則預後較差，由於幼兒病情變化快速，家長若不注意，一旦由輕症惡化成重症，將耗傷氣液，使得幼兒脫水、體弱，治療更為困難。如果泄瀉一直沒有改善，還可能影響生長發育而形成「疳證」，所謂疳證就是全身虛弱、面黃肌瘦。

脾胃要強壯，須防病從口入

引起小兒泄瀉的原因當中，以感受外邪、內傷飲食及幼兒本身脾胃虛弱為多見。

1. **感受外邪**：泄瀉和氣候變化有很大的關係，也就是說，中醫所謂的風、寒、暑、濕、燥、火等邪氣，都可以侵入幼兒體內而引起泄瀉。
2. **內傷飲食**：幼兒因為飲食而導致的泄瀉，在臨床上很常見，原因如下：①**餵養失宜**：乳汁及牛奶過量或不足；餵食生冷瓜果；添加副食品過早或過多等，都可能使得脾胃功能失調而泄瀉。②**飲食不潔**：由於不慎誤食不新鮮的食物，如變質的牛奶、麵包、糖果、飲料，或受到蚊蠅等污染的食物，或是餐具不乾淨，或用髒手直接拿取食物吃，都會「病從口入」而泄瀉。
3. **脾胃虛弱**：這是小兒泄瀉虛證的重要因素，引起脾胃虛弱的原因如下：①**先天稟賦不足**：媽媽懷孕當時身體虛弱或罹病，或過食寒涼攻伐之品，導致胎兒生出後脾胃虛弱。②**後天調養失宜**：嬰兒照護不當，或營養失衡，或生病時照顧不周，也會令脾胃虛弱。③**久病遷延不癒**：幼兒生病，不當的照護或未及時就醫，健康每下愈況，遲遲無法改善，也會導致脾胃虛弱而影響生長發育。

中醫治腹瀉，預防護理加中藥

中醫治療小兒泄瀉，是先透過「望、聞、問、切」來四診合參，然後找出原因，給予中藥治療。當幼兒對中藥的順應性不佳時，加入牛奶中一起服用，也能改善病情。

預防與護理應注意事項如下：

1. **合理餵養**：鼓勵年輕媽媽哺餵嬰兒母乳，母乳最適合嬰兒時期的營養需求和消化能力，是配方奶所無法達到的。哺乳應該定時定量，而不是嬰兒一哭鬧就哺餵。出生滿6個月的嬰兒則應添加副食品。
2. **控制飲食**：控制飲食的目的在於讓脾胃得到充分休息，減輕脾胃負擔，儘快恢復受納和運化的功能。輕症病兒應減少乳食，縮短哺乳時間和延長間隔時間；重症病兒，起初應該停止餵食半天以上，之後隨著泄瀉減少或胃口改善，再逐漸給予少量哺乳或米湯等易消化的食物。痊癒後仍應注意調攝飲食，不餵食生冷油膩之品。
3. **注重局部清潔**：勤換尿布，保持肛門清潔乾燥；病兒每次解完便，用溫水清洗臀部，抹上痲子粉，防止長溼疹。注意保護肛門，時常觀察肛門周圍皮膚黏膜的變化，若因泄瀉導致破皮出血，傷口可塗抹少量紫雲膏。
4. **加強食品衛生與水源管理**：避免病從口入。
5. **養成良好的衛生習慣**：飯前、便後勤洗手，做好食品、食具消毒。🍷