

淺談小兒腹瀉

◎大馬屯布祇紀社區醫療群/親子部所 何兆崇醫師

腹瀉、嘔吐應是每天小兒科門診除了感冒、發燒等呼吸道疾病外，民眾、父母最關心的問題，尤其初春以來輪狀病毒、諾羅病毒腸胃炎比例更是較往年更高。當「總打的身體，也經不起三天的腹瀉」，特別是寶貝反覆吐、拉、絞時，更令父母親擔心。其實只要了解腹瀉的成因並能和醫師充分溝通配合治療，絕大多數小兒腹瀉都能很快控制恢復。

一般說來大一點的孩子排便一天三次或三天一次，只要形狀不特別乾硬或水瀉，就算正常。但是，有時父母親說的拉肚子和臨床上認定的腹瀉並不盡相同，特別是新生兒母乳餵食時，有時一吃就拉，一天大便4-6次，只要不至於水瀉脫水仍可屬正常。一般滿月之後大便通常就成形，次數也會減少。

臨床上，腹瀉是指排便次數增多且大便的稠密度變水變稀來作判斷。同時，家長請多留意糞便內是否有鼻涕狀的膿狀物、有舌苔血絲，或特別的腥臭味等，皆可作為醫師診治的重要參考。造成腹瀉的原因有許多，急性腹瀉(腹瀉時間小於二星期)以感染性發炎為主，包括病毒(如輪狀病毒、諾羅病毒)、細菌(如沙門氏菌、志賀桿菌)等。慢性腹瀉(超過二星期以上)則除了某些特殊細菌性腸炎外；在台灣尚有「腸炎後腹瀉症候群」(postenteritis diarrhea syndrome)，此外臨床上使用某些抗生素或少數因群創構造異常也偶可見到。

一般小朋友的腹瀉，大多不會到嚴重脫水的程度，只要在最初的階段適時給予電解質、糖之口服液(俗稱口服點滴)，多可控制脫水狀況。如果仍續食母乳，此時，母乳仍為最好的選擇，如果續食一般配方奶粉，可以先予稀釋，降低滲透壓飲食。至於止瀉奶粉的使用，則應依醫師判斷建議後再行使用。

如果初步續食有進步，脫水現象及腹瀉也有改善時，便可建議使用其他食物，例如白土司、白稀飯、米粉等。但含碳酸飲料、牛奶、濃果汁、柳橙汁、含糖量高的飲料及零食、冰淇淋、脂肪多的食物，仍不建議使用。

家長應避免自行使用止瀉藥物，特別是抑制腸胃蠕動的藥物，以免造成嚴重腹脹。醫師會依據病童糞便的形狀、次數精神狀況予以適當的支持療法，但若小孩持續嘔吐、無法或不願意進食流質食物，以致口渴身體虛弱，等中度脫水現象，則應由醫師診斷依需要與以注射點滴補充水分、能量，以免進一步發生重度脫水抽筋昏迷等現象。

若腹瀉超過兩個星期，則為慢性腹瀉，應著重營養狀況的評估，不能單只補充水分，除以清淡易消化食物續食外，更應將糞便送檢測分析請醫師進一步診治。

◎◎◎◎◎

何兆崇 醫師

大馬屯布祇紀社區醫療群/親子部所

