



我家小孩 大便好硬

◎卓越北屯社區醫療群/王佑賢小兒科診所 王佑賢醫師

天抱著奶瓶以致固體食物吃太少，結果都造成便秘肛裂。也有的小孩只顧著玩不喝水也沒有養成按時排便的習慣，就算排便時也只是匆匆了事，沒有抹乾淨，時間久了就難難解。肛裂在解大便時也會產生疼痛，小孩就會忍著不敢解出刻意憋大便，如此惡性循環，使便秘越來越厲害。

雖然長斯便秘的小朋友大部份為功能性的問題，但仍有少數為非功能性便秘，其原因可能是先天性巨腸症、肛門狹窄、甲狀腺機能低下、腎小管酸血症、乳糖發育不良、藥物……，在診斷上必須小心排除這些可能性。尤其是先天性巨腸症，此病除造成發育遲緩容易引發細菌在大腸內滋生，造成毒性巨腸症引發腸穿孔及敗血症。對於新生兒時期即經常便秘腹脹及體重增加不理想者，須排除先天性巨腸症之可能。

慢性便秘小孩大腸堆滿糞便逐漸擴大，每次排便均無法解乾淨，讓大便越積越多，大腸越加變大進而逐漸鬆弛不蠕動，您可以看到小朋友的大便比大人的還粗大，故一般需要讓直腸的排便反射及大腸蠕動恢復正常才可以考慮停藥，往往需要一段長時間的治療，這主要還是要靠家長之耐心與配合。臨床上常見失敗的原因是太早停藥，以致於症狀反反覆覆。當然平時也要多吃富含纖維質的蔬果、多喝水、養成每天上廁所之習慣，不要憋大便。慢性便秘不但影響生活品質甚巨而且影響食慾造成發育遲緩，實在需要家長好好正視面對。

小兒便秘在小兒腸胃科門診非常常見，家長常抱怨小朋友腹脹、腹瀉、食慾不振、發育不良、體形瘦小……事實上大部分都和便秘有關。有些小朋友甚至半夜肚子痛到掛急診一直哭問原來都是便秘惹的禍。

這些小朋友解的大便像羊大便一粒一粒或又粗又硬很難解出來，往往好幾天才解一次大便，有些也可能因為解不乾淨而一天解好多次。也有些甚至肛裂血便，由於肛門裂傷之後造成排便疼痛，排便時痛到一直哭小朋友反而更畏懼大便造成大便更硬，惡性循環更難解出來。有時因刺激到膀胱合併泌尿道感染或遺尿，甚至有時便秘久了，糞便在直腸已變成糞石，或成黃水從糞石旁往下滲而弄髒內褲，常被誤以為拉肚子而給予止瀉藥，反而更加重便秘問題。

事實上小孩便秘大多屬於功能性，也就是說大腸並沒有生病，只是排便功能較差。其中有很多是因為不喜歡吃蔬菜、水果或喝水而造成，也有可能是攝食體質大腸蠕動較差或吸收水份的能力太強，使大便變的很乾燥，有些幼兒在滿週歲後還是喝很多配方奶整

醫師簡介

王佑賢 醫師

卓越北屯社區醫療群/王佑賢小兒科診所

04-22474792

