



【健康佳】BB成日肚谷谷痾唔出 三招解決兒童便秘



原來就算小朋友每天都有便便，但亦不代表他們排便情況就很理想。兒科專科何慕清醫生指，兒童便秘問題其實相當普遍，最少有約三成幼童有不同程度便秘問題，除了排便呈乾身粒狀，又或長時間肚谷卻未能排出等明顯徵狀外，就算他們排出俗稱的「香蕉屎」亦不代表健康。家長如發現小朋友的「香蕉便」有乾深坑紋，亦代表他們有便秘問題。

兒童便秘會影響情緒

兒童便秘普遍是由不良飲食習慣引起，如飲水過少、少吃蔬果，纖維攝取不足等。加上很多小朋友沒有養成定期上廁所的習慣，又或經常忍便，長久會引致便秘。「家長亦要注意，進食太多蔬果，吸收過多纖維，亦會令便便變大以致難以順利排出，其實攝取適量纖維便已足夠。」何醫生並指，家長要注意幫子女補充水份，特別在炎夏帶他們外出遊玩，飲水不足及多汗都會引致便秘。兒童便秘，腸道積便太多會影響小朋友的食慾和營養吸收，導致生長變慢，亦會影響小朋友的情緒和心理健康。

要解決便秘問題，應先從改變飲食及如廁習慣著手，如要小朋友多飲水、進食足夠蔬果，以及定時上廁所等。如便秘情況仍持續，則可帶子

女求醫，安排藥物治療如採用乳果糖及聚乙二醇（PEG）等，其中PEG能令水分停留於腸道內以增加大便含水量，令大便軟化並促進腸道蠕動；乳果糖則會使腸道內的酸鹼值（PH值）下降，軟化大便及刺激結腸蠕動，令大便恢復正常。但藥物不宜長期使用，亦不建議家長自行購買供子女使用，應先諮詢醫生。



兒科專科何慕清醫生

資料來源：<https://www.am730.com.hk/news/健康/【健康佳】bb成日肚谷谷痾唔出-三招解決兒童便秘-272869>