

調查顯示超過九成家長擔心幼兒便秘問題

專家指 6 個月以上幼兒較容易出現便秘徵狀 建議從日常飲食著手

(2009 年 4 月 27 日, 香港) 為瞭解本港家長對幼兒便秘的認識及其處理方法, 香港大學民意研究計劃於 2008 年 10 月至 11 月期間, 進行了一項名為「本港幼兒便秘的普遍性及家長對幼兒便秘的認知調查」, 透過電話成功訪問了 505 位認為其幼兒(年齡為三歲或以下)在過去三個月曾出現便秘徵狀的家長。

家長擔心幼兒便秘影響健康

調查發現, 超過九成家長對幼兒便秘表現不同程度的擔心(96%), 而他門當中逾五成表示「擔心便秘會影響小朋友健康」(53%) 及「擔心小朋友辛苦」(52%), 兩成半則表示「擔心小朋友有其他健康問題」(26%)。八成家長認為幼兒的排便情況與其健康有關(79%)。

兒科專科醫生譚一翔指出: 「家長對幼兒便秘的憂慮是可以理解的, 因大便是判斷人體生理功能及健康狀況的重要指標之一。幼兒不懂用言語表達, 家長面對小朋友排便不暢順時, 很自然便會聯想到健康問題而感到憂慮。」

出現便秘徵狀並不一定等於便秘

當被問及子女在最近一次便秘時出現的徵狀, 近四成被訪家長表示「大便時需用力」(36%), 是最普遍的情況。然後依次為「超過一天沒有排便」(29%)、「大便呈粒粒狀, 如波子或彈珠」(27%)、「大便排出不暢順」(26%)及「排便時會大哭」(18%)。另外, 各有近一成半的家長表示其子女會「大便帶有鮮血」(14%)及「大便質地頭硬尾軟」(14%)。其他的徵狀還包括「腹部脹起」(3%)、「情緒差」(3%)、「大便顏色較深或綠色」(3%)及「大便質地硬」(2%)等。

譚醫生解釋: 「出現便秘徵狀並不一定等於便秘。大便的形狀、大小、軟硬及次數會因各人體

質及進食之食物而各有不同。不論於每餐之後排便或數天才排一次，只要大便最終是軟身都屬於正常的。」

根據國際的診斷標準，要同時出現某些情況才屬便秘：包括大便呈粒粒狀、大便時用力至雙頰通紅、排便時會大喊、腹部脹起及排便的次數比平常少。是次調查結果發現大部份幼兒只出現一種醫學確認的便秘徵狀。

6 個月以上幼兒較容易出現便秘徵狀

譚醫生解釋：「飲食習慣改變，如 6 個月以上幼兒開始餵食半固體食物如稀飯、肉粥時，排便的習慣及糞便形狀可能因此而改變。建議家長可逐漸增加半固體食物的份量，使小朋友的腸胃能慢慢適應，從而減低便秘的發生率。」

調查亦發現，6 個月以上幼兒有便秘徵狀的比率較初生至 6 個月以下幼兒高。不同年齡的比率為 0 至 6 個月 (33%)、6 個月以上至 12 個月 (76%)、1 歲以上至 1 歲半 (67%)、1 歲半以上至 2 歲 (55%)、2 歲以上至 2 歲半 (67%) 及 2 歲半以上至 3 歲 (58%)。

大部份兒童便秘是功能性問題引致，轉換奶粉對便秘問題不一定有幫助

被訪家長中有近八成會「給幼兒多喝水或果汁」(79%)，逾半數家長會「在幼兒飲食中多加含有纖維的食物」(51%)來舒緩小朋友便秘，另外亦有一些家長會自行用某些方法，如將奶粉沖淡一點(3%)、自己幫小朋友將大便挖出(2%)或轉用另一個牌子的奶粉(1%)來處理幼兒便秘問題。

譚醫生指出：「大部份兒童便秘是功能性問題引致的如奶粉和水的調較份量不合比例、腸胃不適、飲水不足、生活環境及生活習慣突然改變或食物中所含的纖維不足等。家長可從幼兒的日常飲食著手，切忌頻頻轉換奶粉或自行幫小朋友將大便挖出等。如家長有任何懷疑可諮詢醫生的意見，否則使用錯誤的解決方法有機會影響幼兒健康，家長需小心留意。如持續出現便秘徵狀，家長應諮詢醫生意見及解決方法。」

補充資料

1. 什麼是便秘？

根據國際醫學研究報告，要同時發生以下情況才可稱為便秘：

1. 幼兒若每星期排便次數少於 2 次或排便的次數比平常驟減；
2. 糞便質地乾硬加上排便時需特別用力；
3. 並引起哭泣、腹痛、腹脹或肛裂等徵狀

功能性(functional)便秘

大部份兒童便秘屬於功能性便秘：

- ◆ 奶粉和水的調較份量不合乎比例
- ◆ 腸胃不適
- ◆ 飲水不足
- ◆ 生活環境及生活習慣突然改變
- ◆ 食物中所含的纖維不足
- ◆ 飲食習慣改變，如開始轉食稀飯、肉粥等半固體食物
- ◆ 情緒問題
- ◆ 家長時常強制如廁形成嬰幼兒如廁恐懼

器質性(organic)便秘

極少部份是非功能性問題引致的：

- ◆ 先天性巨結腸症
- ◆ 腸塞
- ◆ 先天性肛門狹窄
- ◆ 甲狀腺素過低
- ◆ 先天性膽囊纖維化

2. 一些預防幼兒便秘的建議:

(a) 未戒奶幼兒 (六個月以下的幼兒)

飲食方面

(a) 飲用配方奶粉的幼兒:

- 家長必須跟從包裝指示沖調正確分量
- 甚少會因為其所含的牛奶成份而造成便秘

(b) 母乳喂哺甚少機會導致便秘，如出現此情況，應考慮是否屬器質性(organic)便秘

其他方面

家長可為幼兒進行暖水浴、適量的腹部按摩，讓幼兒平躺然後前後拉動其雙腳或做出踏單車動作。

(b) 剛戒奶或開始進食固體食物的幼兒

飲食方面

- 建議家長可於日常生活中，給予幼兒充足開水或稀釋的果汁，特別是西梅汁
- 家中可準備一些高纖維水果及穀類食物，包括蘋果、桃、提子、香蕉、搗碎的西梅及漿果(不是整個)。這些食物所含的纖維能有效促進腸道蠕動
- 家長不應強迫幼兒進食不喜歡的食物

其他方面

- 適度的活動或運動可有效促進腸道蠕動，防止幼兒便秘
- 家長應鼓勵幼兒養成良好排便習慣，但不宜過早進行控制排便訓練

傳媒查詢：

Janet Yeung 電話：9374-0579 電郵：janety@mindresource.com.hk

Yvonne Yeung 電話：9650-4629 電郵：yvonney@mindresourcehk.com