

# 小兒便秘

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

便秘是指大便質地變硬且排便次數減少，有腹部不適、解便困難甚至造成肛裂疼痛出血等症狀。

## ■ 便秘的可能原因

- 生理因素：先天性腸道阻塞或結構異常、神經性異常、甲狀腺功能低下、血鈣等疾病。
- 心理因素：大小便訓練技巧不佳、環境改變、學業或人際心理壓力。
- 其他因素：飲食改變或常食用低纖維飲食、缺乏運動、過度使用軟便劑或灌腸、藥物副作用等。

## ■ 臨床症狀

- 腹脹、腹痛、滲便、食慾不振、體重增加緩慢、情緒焦慮。
- 肛裂：常因為糞便過硬造成排便後肛門口裂傷。
- 泌尿道感染或遺尿：長期便秘可能合併遺尿或泌尿道感染。

## ■ 醫療處置

- 找出病因，對症下藥，若已排除疾病因素，屬於功能性便秘。
- 必要時依醫師指示使用軟便劑或灌腸。

## ■ 日常生活注意事項

- 增加水份攝取（水、糖水、六個月以上可加蘋果汁除外的果汁）。
- 多運動，作息正常，放鬆心情。
- 將奶粉多加半匙一匙，以增加濃度。
- 每日按摩臍部四周（依順時鐘方向旋轉）三至四次，每次五分鐘，以促進腸蠕動。
- 多進食高纖維食物。

種類	食物
穀類	全穀麵包、麥、玉米、燕麥、糙米
蔬菜	花椰菜、芹菜、菠菜、包心菜、竹筍、蘆筍、玉米、豆類、A 菜、蕃薯葉、金針花
水果	含皮或子的新鮮水果、葡萄、黑棗、木瓜、柳丁、柚子、葡萄柚

- 養成良好的排便習慣：早餐後和晚餐後固定有足夠時間如廁，至少能一天解便一次；如廁時避免攜帶智慧型手機或平板等容易分心的物品。
- 依醫師指示使用軟便劑或灌腸（超過三天仍未解便）。

參考資料：陳月枝等(2017)·兒童消化系統疾病及其護理·實用兒科護理，p528-530。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診處 轉 3761

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診處 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診處 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.089.2020.11 八修