

兒童長期便秘 反致大便失禁

專家：多喝西梅蘋果汁 可預防

這一代的孩子不愛吃菜，小年紀已面對便秘問題，有兒科專家指出，兒童長期便秘，可致大腸失去「便意」，更可反致大便失禁。

有10多歲的孩子因經常流出流質糞便發出異味，影響社交，更要多次轉校，有患兒則弄致直腸被擠得大如壘球棒。要預防兒童便秘，專家稱可讓孩子多喝西梅汁或蘋果汁。

■本報記者 陳凱迎

糞便塞大腸 大如壘球棒

正常小孩應每周大便至少3至4次，大便應呈條狀，質地軟；倘若孩子經常不排便，不止影響胃口，更可導致大便失禁。威院小兒外科副顧問醫生譚煜謙指，這類個案於該院的「大小便失禁診所」屬常見。

他解釋，部分孩子是因為長期便秘而無法排便，但亦有孩子是因為貪玩，無良好排便習慣，或因為糞便過硬弄傷肛門，甚至導致肛裂，因而不肯大便。久而久之，這些孩子位於直腸的感

官細胞便會失去感覺，「即使有糞便儲存在直腸，也不會感到急大便！」譚說。結果糞便愈儲愈多，近肛門位置的糞便變乾，在上層仍處於液態的糞便，便如「流水經過沙石」般，流過乾硬的糞便，經肛門流出。

有異味礙社交 多次轉校

譚說，他曾遇到有10多歲的病人因經常有糞便不受控流出體外，帶有異味，影響社交，為此要多次轉校；另有兒童病人的直腸，被糞便塞至嚴如壘球棒般大。

要解決上述問題，譚指，醫生一般會用灌腸的方法，將塞在直腸的糞便清理；病人要重新接受訓練，例如要定時候坐在馬桶上，重新培養大便的習慣，並要多喝水及吃蔬果，以防糞便過硬，「這是場持久戰，病人一般要半年至一年才會改善。」

至於孩子如何能預防便秘，譚建議，除了多喝水及吃高纖維食物外，可多喝西梅汁或蘋果汁，促進排便，但果汁及高纖維食物的分量應因人而異。

為何長期便秘 會反致大便失禁？



- 1 未排出的糞便會儲存在直腸內，刺激直腸壁上的感官細胞，產生便意
- 2 長期不排便後，糞便會於直腸愈儲愈多，令感官細胞失去感覺，便意難再出現，造成惡性循環；儲存的糞便會變乾變硬，流質糞便經緯隙再經肛門流出，造成失禁



威院小兒外科副顧問醫生譚煜謙建議，家長多讓孩子喝西梅汁或蘋果汁，有助預防便秘。
(資料圖片)

炎症性腸炎 (Inflammatory bowel disease) 知多些

定義：包括克隆氏症 (Crohn's disease) 及潰瘍性結腸炎 (Ulcerative colitis) 等，成因未明，患者多在10歲或以上才發病

病徵：大便帶血，發燒，克隆氏症患者嚴重時更會在皮膚長出瘡管，體內廢物經瘡管流出體外

防治：無法預防，要及早發現以控制病情，如大便出血要盡快尋求醫生意見，決定是否需要接受大腸鏡檢查

資料來源：威院小兒外科副顧問醫生譚煜謙