



## 【新聞稿】

### 如何防治「小兒厭食」症

小兒厭食症是指小兒較長時期食欲不振、甚至厭惡進食的一種慢性食欲障礙性疾病，是兒科的常見病。本病可發生於任何季節，但夏季暑濕當令之時，可使症狀加重。各年齡兒童均可發病，以1~6歲為多見。一般患病初期無明顯不適，僅見食欲不振，體重未見改變；但長期不愈者，可見體重稍見減輕，精神較差，抗病能力下降，易罹患他症，甚至影響生長發育。

西醫認為小兒厭食可由局部或全身性疾病而影響消化功能、使食欲下降，而大多數幼兒是由於餵養不當和不良的飲食習慣，降低了小兒「食物中樞」的興奮性所造成的神經性厭食。

中醫則認為本病多由：

1. 喂養不當：肆意給小兒滋補肥美食物，或縱其所好，任意給予零食或飲食無節制，饑飽無度，最後損傷脾胃功能。
2. 病後失調：病後調理不當，可使脾胃氣陰不足，受納功能失調，而產生厭食。
3. 先天不足：本身脾胃消化功能較差。
4. 情志失調：小兒易受驚恐或因其他原因致情志不舒，影響肝氣，肝氣犯脾，使得食欲不振。

根據上述原因，造成「小兒厭食」，其關鍵在於脾胃，即可由脾胃運化功能失調引起，另還可由脾胃氣陰虧虛所致。故治療上以運脾開胃為基本原則，根據臨床表現的不同，分別以和胃運脾、健脾益氣、滋養胃陰等法治療。

中醫治療小兒厭食症，除可採用中藥內服、亦有膏藥貼臍、飲食療法以及小兒推拿等法，以供不同的需要。

要預防厭食症的發生，家長應幫助小兒養成良好的飲食習慣，定時定量，勿過饑過飽，不要在飯前或飯中大量飲水，不要隨便給孩子吃零食。平時注意飲食宜清淡，應選擇易消化又富於營養的食物，不可偏食，少吃甜食及油膩之品，多吃蔬果，葷素搭配，平衡膳食。病後及時調養，



食量應逐漸增加，切勿暴飲暴食。若小兒出現食欲不佳時，家長先別太著急，不要太過強迫小兒進食，這會加重小兒的反抗心理。應多加耐心，多啓發引導小兒，當小兒真正饑餓，便自然有「胃口」吃飯了。

朱慧敏醫生

2007.10.22