



兒童厭食影響發育，怎麼辦？

文·圖／兒童醫院 中醫兒科 醫師 陳曉平

案例分享

「**醫**生，孩子不吃飯怎麼辦？」阿嬤帶四歲的小星來門診，一坐下來就問：「醫生，我孫女很瘦小，不愛吃飯，比同班同學矮一顆頭，但是整天精神都很好，晚上該睡覺不睡，都要等她爸媽回來講故事才願意躺到床上去。醫生，囡仔長不大啊，怎麼辦？」

孩子不愛吃飯，可能潛藏哪些原因？

「吃」是一種包含滿足生理需求和心理需求的行為。一般只考慮生理需求的情況下，飢餓時想找東西吃，飽腹時就會停止攝食。不過，若考慮心理需求，通則很有可能被打破。

孩子根據年齡出現「不吃飯」的情況有不同原因，出現症狀也不相同。若厭食出現在嬰幼兒期，需要首先排除腸胃、食道結構或功能性異常，如賁門狹窄、胃食道逆流或

潰瘍、便秘等。醫師需要評估除了消化道症狀之外，也需要知道是否有其他臟器出現問題導致的厭食，如急慢性肝炎、慢性腸炎、先天性心臟病、腦神經系統疾病、貧血或內分泌系統疾病等，以上疾病可能出現其他伴隨症狀，如嘔吐、腹脹、黃疸、倦怠、無力、喘、身高體重發育不佳等。另外，微量元素缺乏也會影響食慾，如鋅、鎂、鐵，臨床若出現相應的症狀，會進一步安排相關的檢驗檢查，以排除生理異常。

嬰兒期口腔發育尚未完全，對某些發育緩慢的孩子來說咀嚼是困難的，有些孩子口腔過度敏感，或者對氣味反應強烈，餵養較不易；接觸團體生活的孩子會逐漸認識，和朋友分享食物可以帶來快樂，包裝漂亮的零食具有較強烈的味覺刺激，間接可能對家裡烹調清淡的食物失去興趣；有時高糖份的點心或飲料已經緩解孩子的飢餓感，而吃不下真正有營養的正餐；逐步進入青春期後，孩子開始對體態外觀產生好奇，可能因而刻意節食減重。某些情形下，孩子對食物過敏，間接也會造成排斥相似氣味的食物。在飲食多元多樣且容易取得的台灣，孩子可能無意間攝入高油高鹽高糖的食物，卻不知身體無法從攝入的飲食中獲取足夠的營養，導致生長發育異常。

若抽血影像檢查都無異狀， 該怎麼知道厭食有無影響正常發育呢？

每個孩子有自己的生長速度，兒童生長發育曲線是用來評估孩子生長是否超前或落後的指標之一，運用連續的身高體重百分位紀錄，來評估孩子生長的動態是否符合規範。除了評估生長速度之外，醫師也會評估孩子吃的內容、份量、飲食習慣、吃飯情境、排便情況和飲水及運動量也是評估的項目。綜合以上原因搜索，釐清孩子到底是身體出現狀況還是另有其他原因。有時候，孩子就是吃飯時，被更有趣的東西吸引注意力而忘記吃飯而已。

中醫觀點：升降出入，無器不有 脾升胃降搭配肝氣調暢，促進飲食效果

中醫臟腑概念中的「脾」、「胃」和西醫解剖概念裡的消化道有部分相似。食物

入胃後轉變為精微，再經由脾的運化功能將營養的精微疏布到全身，並將代謝水液適當排除，避免蓄積在身上成為「濕」。脾主升、胃主降，兩者調配得當，食物才可以順利通過腸胃道。過去台灣有句俗諺叫做「開脾」，就是希望孩子能藉由調整脾胃功能增加食量。

現代的孩子生活、功課壓力較過去增加，相對壓縮吃飯時間；另外，在吃飯時間配平板、玩玩具等無法專心吃飯等情境也增加；有些孩子過去被逼著吃飯，飲食經驗不佳；孩子氣質較急躁、不耐煩或者出現擔憂、情緒低落，都會影響進食意願，這與中醫的「肝」相關。肝木調達，主疏瀉，扮演橫向溝通的角色。正常飲食情況下，能夠達到脾升胃降，再搭配肝氣調暢，那麼吃飯就會變得比較輕鬆愉快，達到促進飲食的效果。

現代研究：健脾處方可使胃泌素提高

胃泌素是身體產生的神經傳導物質，能夠刺激胃液分泌及促進胃蛋白酶增加，使蛋白質消化增加。過去動物實驗顯示，針對胃泌素低下的厭食大鼠給予健脾益氣處方，可以使大鼠產生的胃泌素提高，有利於蛋白質在腸胃道分解，同樣處方給予臨床試驗中厭食兒童，可觀察到對象體重增加。另外，在家兔實驗中給予健脾處方，可以使十二指腸對氨基歡和葡萄糖分子的吸收率上升。從厭食實驗大鼠的毛髮分析中發現，給予健脾處方的大鼠毛髮內微量元素（鋅、鎂、鐵）的含量增加，並且調節部分電解質平衡（鈣、磷），可知健脾處方可以增加動物體內蛋白質、糖類及礦物質的利用、吸收效率。

依個人體質可以融入生活的中醫治療

1 藥膳方

中醫師會在了解孩子體質，針對情況給予相應處方之外，同時給予合適的飲食建議，以及可以考慮搭配一週一次的藥膳，幫忙調整脾胃功能。家長可以利用四君子湯為基底，另外可酌加適合孩子的藥物，在詢問中醫師後搭配適合孩子體質的藥膳方。

方法：將藥材沖水洗淨去除灰塵後，放入不鏽鋼鍋中，可以加入適量的肉類（如：排骨、雞腿、肉片等），再倒入水淹沒藥材兩公分，再放入電鍋中，外鍋加入三杯量米杯的水烹煮即可。

四君子湯



黨參
益氣生津



白朮
補氣健脾



茯苓
健脾利濕



甘草
益氣補中



陳皮
健脾理氣



枸杞
益氣生精



薏苡仁
利水滲濕

2 小兒推拿

可透過小兒推拿協助腸胃及調暢肝氣。操作小兒推拿時也能藉由望診觀察兒童臟腑情況，對三歲以下的孩子來說，指紋是重要的線索。

●針對兒童厭食常見類型建議的小兒推拿手法：



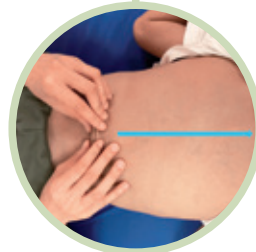
補脾

大拇指橈側赤白肉際
由拇指末端向心平推，
動作輕快，約150-200次/分
健脾助運



運內八卦

環繞掌心
操作者拇指在小孩掌心畫圈，
約150-200次/分
健脾助運



捏脊

薦椎一大椎穴
操作者利用拇指、食指捏起皮膚，
由下向上推，約30-50次/分
調暢五臟氣機

針對兒童厭食問題，不妨藉由調整腸胃道著手，幫助孩子改善飲食狀態，也幫助共餐家人放鬆的用餐。祝您享用愉快的一餐！🍴