

小儿积滞知多少

文 / 广西壮族自治区妇幼保健院 廖红兰

一、什么是小儿积滞

小儿积滞是儿科常见的脾胃病，大致相当于西医的功能性消化不良。主要由强迫喂养，先天脾胃虚弱、后天病后失调，过食生冷瓜果、冰淇淋、冰饮料等导致脾胃虚寒无法运化而引起。临床表现为不思乳食、腹痛、腹胀、嗳气酸腐、大便酸臭或便秘。该病一年四季皆可发生，但夏天发病率较高；小儿各年龄组均可发病，但以婴幼儿多见。常在感冒、泄泻、疳证中合并出现。

二、为什么小儿容易形成积滞

相比成人，小儿更容易形成积滞，这主要包括以下几方面原因：

第一，小儿脾胃功能发育不够完善，脾胃虚弱容易导致乳食停滞。

第二，饮食不节或喂养不当是形成积滞的重要原因。由于小儿对饥饿的感知能力较弱，家长过度喂食，超过了脾胃运化的能力范围，从而使食物积聚于中脘形成积滞。

第三，过量食用生冷食物导致阳气受损，进一步影响脾胃的正常运化功能，从而形成积滞。

三、家长如何判断小儿积滞

对于小儿积滞，家长们可以通过以下几点来判断：

一看舌苔：积滞孩子的舌苔往往又厚又腻。

二看胃口：平时孩子吃饭胃口很好，积滞孩子突然对饭菜没胃口，不想吃饭。

三看睡眠：胃不和则卧不安，当孩子饮食太过时，身体不舒服，晚上睡觉就会翻来覆去，影响睡眠质量。

四看口气和大便：早晨起床后口气变重，洗漱后还持续存在，靠近讲话时更能明显感受到口臭。有些孩子表现为大便异常，拉肚子，如拉出夹杂未消化食物的大便，或者好几天不拉大便。

另外，部分积滞孩子表现为身

热而好出汗。

四、小儿积滞了怎么办

1. 西医治疗

西医治疗以改善胃肠动力和调整肠道菌群为主。常用药物有多潘立酮、莫沙必利以及双歧杆菌、乳酸菌等。

2. 中医治疗

中医治疗包括内服法和外治法。其中，内服法包括服用中药汤剂和中成药，外治法包括外治热敷法和推拿疗法。下面，针对这两种中医治疗方法，我们做重点介绍。

(1) 如何选择中成药

中医讲究辨证论治，选择合适中成药先要明确积滞的证型。

①乳食内积证：主要临床表现有不吃乳食，腹胀，腹痛，呕吐，不消化食物，有口气，夜间哭闹，大便干或酸臭。该证型多见于喂养不当或饮食不节，患儿消化功能减弱。常用的中成药有健胃消食口服液、四



磨汤口服液、化积口服液、健儿消食口服液、小儿消积止咳口服液。

②食积化热证：主要临床表现为不思乳食，腹胀灼热，口干，心烦，夜间睡眠不安，发热有定时，大便干或酸臭。该证型多见于反复食积或食积日久的患儿。常用的中成药有小儿化食口服液、保和丸、小儿七星茶、小儿胃肠安、保赤散；症状轻者可先服小儿七星茶或小儿化食口服液。需要注意的是，保和丸不

宜与滋补性中药同用；小儿胃肠安含有巴豆霜，不宜长期服用；保赤散含有天南星及朱砂，有小毒，同样不宜久服。

③脾虚夹积证：主要临床表现为不思乳食，食后腹胀，面色萎黄，形体消瘦，精神差，乏力，呕吐物多，不消化导致大便不成形或伴有不消化食物残渣。该证型多见于食积日久、脾胃虚弱的患儿。常用中成药有小儿香橘丸、香砂六君子丸、

肥儿丸、小儿肠胃康颗粒、健脾化积口服液。需要注意的是，小儿香橘丸不宜用于消化不良，伴有大便清稀，夹有泡沫，气味酸臭或蛋花状的患儿；香砂六君子丸不宜用于口干、大便干燥的患儿；肥儿丸含有槟榔、使君子，不宜长期服用。

（2）如何使用外治法

①外治热敷法：《幼幼集成·食积证治》记载：“治饮食积滞，饱闷不消，以糯米一升炒热，用布包之，分作两包，于脐腹上转换熨之，助其脾气转运，立消。”这个方法简单易行，在家就可以操作。

②推拿疗法：常用的有捏脊疗法和摩腹疗法。捏脊疗法主要捏拿督脉和膀胱经，可以调节阴阳、疏通经络、调和气血、恢复脏腑功能，重点是揉捏脾俞、胃俞，能强健脾胃。摩腹疗法通过对腹部进行有规律的按摩，可以健脾胃、助消化、增食欲。顺时针摩腹促进胃肠蠕动，消除胃肠积滞；逆时针摩腹促进营养物质吸收，调补营养不良、体质虚弱患儿。推拿疗法操作简便，兼具治病、强身健体功效，易被接受。

五、如何预防小儿积滞

（1）调整孩子的饮食结构。零食及过甜、过油的食物要少吃，生冷瓜果及质地坚硬的食物尽量不吃。同时，饮食要规律，避免暴饮暴食。

（2）多运动，促进胃肠道蠕动。建议每天进行适量的有氧运动，如散步、慢跑等。

（3）每天都要保证充足的睡眠，这点很重要。 **新闻与**