



孩子肚子疼，五个常见原因要分清

◎凉山州第一人民医院 黎明

孩子喊肚子疼是家长最常听到的“报警信号”之一。无论是在吃饭前后、玩耍时还是夜里睡觉时，腹痛都可能突然出现。很多家长一听到“肚子疼”，就担心“是不是阑尾炎”“是不是吃坏肚子了”。其实，小儿腹痛原因复杂，大多数属于功能性或轻度问题。了解常见原因，能帮助家长更科学地观察、判断和应对，避免过度紧张或延误就诊时机。

消化不良：吃得太多或太快

儿童的胃肠功能尚未发育完善，饮食结构稍有不当地就可能导致腹痛。若孩子一次性吃太多高脂肪、油炸、糖分高的食物，如炸鸡、蛋糕、奶茶等，会使胃肠蠕动紊乱、消化液分泌异常，引发胀气和胃部不适。吃得过快、边吃边玩、情绪激动时进食，也容易吞入空气导致腹胀。典型表现是饭后1小时左右出现肚子胀痛、嗝气、打嗝或轻微恶心，排便后症状常缓解。家长可通过调整孩子的饮食结构，比如减少零食、控制每餐总量、培养细嚼慢咽习惯等，以解决其消化不良的问题。如出现反复腹痛伴呕吐、体重下降或便血，应及时就医，排除胃肠炎或消化性溃疡等疾病。

急性胃肠炎：细菌或病毒“惹的祸”

急性胃肠炎是一种常见的儿科疾病，多由进食不洁食物、饮用受污染的水或病毒感染引起，常见病原体包括诺如病毒、轮状病毒、大肠杆菌等。孩子表现为突发性腹痛、恶心、呕吐、腹泻，有时伴发热或倦怠。腹痛多位于脐周或下腹部，性质为阵发性绞痛。若脱水严重，会出现口干、尿少、眼窝凹陷等表现。轻症多为自限性，家长应注意补液、清淡饮食和观察病情变化。重症或持续高热、呕吐不止时，应立即就医，以防脱水、电解质紊乱甚至肠穿孔等并发症。保持

饮食卫生、勤洗手是预防急性胃肠炎的关键。

便秘：排便困难引起“假性腹痛”

便秘也是小儿腹痛的重要原因之一，然而这一情况往往被众多家长所忽略。长期摄入纤维少、饮水不足、运动少或如厕习惯不规律的孩子，容易出现粪便滞留、肠道扩张，导致腹胀与隐痛。典型表现是数日未排便、排便困难、粪便干结且伴肚子鼓鼓的。部分儿童因惧怕排便疼痛而形成“憋便”行为，使症状加重。改善方式包括多吃富含膳食纤维的食物，如苹果、胡萝卜、燕麦、蔬菜等；增加每日饮水量，保持规律排便时间。若长期便秘伴腹痛或呕吐，应警惕肠道发育异常或功能性便秘，需在医生指导下用药治疗。

寄生虫感染：肚子里的“不速之客”

在卫生条件较差或爱吃生食的儿童中，蛔虫、蛲虫、钩虫等寄生虫感染仍是腹痛的常见原因之一。蛔虫分泌的代谢产物会刺激肠壁，引发阵发性脐周疼痛；夜间蛲虫爬出肛门刺激皮肤，可导致孩子烦躁、抓挠或夜不能寐。部分患儿还伴有食欲减退、营养不良、体重不增。严重时，蛔虫团可堵塞肠腔引起肠梗阻。家长应教育孩子饭前便后洗手、不吃生冷食物；定期进行

粪便检查并遵医嘱驱虫。合理驱虫不仅可消除腹痛，还能改善孩子的营养吸收和精神状态。

情绪性腹痛：心理压力“假警报”

儿童腹痛不一定是“生理病”。有些孩子在紧张、焦虑或压力过大时，会出现心理性或功能性腹痛。这类情况常见于学龄期儿童，尤其是面临考试、分离焦虑、家庭矛盾时。腹痛多为阵发性、位置不固定，检查无明显器质性异常。部分孩子伴有头痛、心悸、出汗或睡眠不安。家长应重视孩子的情绪反应，避免草率地指责孩子“装病”。通过陪伴、倾听、放松训练、户外活动等方式，帮助孩子缓解焦虑情绪。如症状频繁、持续影响生活，应寻求儿科心理医生评估，必要时进行心理干预或行为治疗。

总之，孩子喊“肚子疼”，家长首先要做的是冷静观察。多数小儿腹痛属于良性、短暂性问题，如消化不良、轻微肠炎或便秘，但也有少数可能提示严重疾病。观察疼痛部位、性质、持续时间及伴随症状（如发热、呕吐、黄疸、便血等）是关键。记录孩子饮食与排便规律，有助于医生判断病因。保持良好的卫生习惯、规律饮食和健康心理，是预防腹痛的三大要点。科学识别原因、避免盲目处理，才能真正守护孩子的“肚子健康”😊