

孩子生长痛,有必要去医院吗?

小赵的儿子明明即将进入幼儿园,没想到,原本健康活泼的小朋友最近经常躺在床上喊腿疼。尤其到了晚上,疼痛加剧,有时候甚至会被痛醒,大半夜哭闹不停。

起初,小赵以为明明只是想要吸引起家长的注意,没有加以重视。但是没过几天,明明睡前又开始喊腿疼了。他一会儿痛得在床上打滚,一会儿又哇哇大哭,说什么也不肯睡觉。小赵先是拿玩具哄了他一会儿,发现根本没有用。于是,他又给明明按摩疼痛部位,再用热毛巾给孩子进行热敷,过了一會兒,明明觉得没那么痛了,于是又在家蹦蹦跳跳,像个没事人一样。

这样的问题反反复复,让小赵无奈又费解。他心想:儿子到底怎么了?痛的时候难受得“死去活来”,好像有什么严重的问题,但是不痛的时候又跟健康人无异,也不像真的有病。

小赵不放心,还反复仔细检查了明明的双腿,既没有外伤留下的疤痕、伤口或淤青,也没有异常的红肿。出于担心,他还是带明明来到上海市第一人民医院骨肿瘤科进行检查。医生给明明做了详细的查体和影像学检测后,在病历本上写了三个字:生长痛。

什么是生长痛

什么是生长痛呢?医生耐心地解释道:“顾名思义,生长痛是儿童生长发育时期特有的一种生理现象,2岁到12岁生长发育正常的小朋友是发生生长痛的主要人群。据流行病学调查显示,学龄期儿童生长痛发生极其

普遍,发生概率接近20%,女孩子有时发生率甚至更高。”

小赵还是有些不理解,问医生是什么原因导致了这样的生长痛呢?其实,目前医学界对于生长痛的病因并没有明确的研究结果,但大多数医疗专家认为引起生长痛的原因主要有以下几个方面。

首先,孩子处于迅速生长的阶段,骨骼的生长速度远远快于周围的神经肌肉,因此会引起牵拉,造成疼痛。其次,这类孩子大多喜欢蹦蹦跳跳,白天活动时产生了很多代谢物质,晚上就会诱发生长痛。此外,还有一些人,由于下肢先天的构造存在问题,也会引发疼痛。

不必大惊小怪

小赵疑惑:“孩子出现这样的疼痛应该如何应对呢?”医生告诉他,生长痛是孩子在快速生长的过程中出现的一个正常的生理现象,父母没有必要大惊小怪。

当孩子出现疼痛时,父母首先要做的就是帮孩子转移注意力,这是让孩子忽略疼痛最有效的方法。比如给孩子讲讲故事、陪他玩游戏看电影等。当疼痛发生时,父母也要多鼓励和安慰孩子。倘若孩子大腿或者小腿的疼痛不适较厉害,可以先适量减少孩子的运动。

事实上,有的孩子非常好动,运动强度也很大,比如跑步等无氧运动会产生乳酸并堆积在肌肉中,就会诱发肌肉疼痛。如果孩子本身处于生长发

育阶段,那么更容易诱发生长痛。

当然,也没必要完全禁止孩子运动,可以将剧烈的运动改为更温和的项目,比如将跑步改为散步,将踢足球打篮球改为颠球、运球训练等。出现疼痛症状时,还可以像小赵之前做的那样,用热水给孩子热敷。最后,日常生活中多晒太阳、补充维生素D,都有利于对抗生长痛。

小赵又问道:“孩子在生长发育期间,需要吃什么补品吗?另外,孩子痛的时候家里的止痛药可以吃吗?”

医生连连摇头。首先,没有必要给孩子吃补品。补品本身并不是正规的药物,而且有些补品里存在导致性早熟的化学成分,甚至有些补品的具体成分并不明确,可能会对孩子的身体造成一些无法预测的伤害。如果想要给孩子补充营养,不如多进食一些肉、蛋和奶一类的高蛋白食品,更有利于孩子的健康。

另外,如果生长痛非常严重,已经到了影响孩子正常活动的地步,建议到医院就诊,在医生的指导下合理地使用镇痛药物。值得注意的是,千万不要自己随意使用药物,即便是常用的药物,孩子的使用剂量也完全不同于成人。

警惕骨肿瘤

听到这里,小赵表示自己已经彻底明白了,还自信地表示如果身边有小孩出现类似的疼痛,也可以指导他们了。医生打断了道:“这万万不可,尽管大多数这个年龄的孩子下肢疼痛是生

长痛,但是不可否认,也可能是一些罕见的疾病。”举个例子,比如最常发生在儿童和青少年人群中的恶性骨肿瘤——骨肉瘤,其也会表现为下肢疼痛。如果要明确诊断孩子的疼痛原因,还是建议家长带孩子来专业的医院进行详细检查。不可一概当作生长痛论处,否则容易延误病情。

小赵听到这些,又有些担心地问医生:“我儿子会不会是糟糕的骨肿瘤?医生你们能明确地区别开来吗?”

医生笑道:“放心好了,我们的诊断是基于仔细查体以及影像学检查以后得出的结论。而且生长痛和恶性骨肿瘤还是有很多不同之处的,比如生长痛的疼痛多为酸胀痛,且大多是在傍晚或夜间发作,约占总发病率的60%,每次持续时间大概几分钟到半小时不等。多数患者大概一星期发作一次,严重者会有所增加。

而恶性骨肿瘤患者的疼痛往往是渐进性的,难以缓解且伴随有肿瘤部位的压痛、肿胀等症状。最重要的是在医院中,医生可以通过X光、CT或者是核磁共振等影像学检查排查骨肿瘤。”听了医生这样详细的解释,小赵如释重负,安心地带儿子回了家。

其实,大多数生长痛都是短暂的、一过性的,通常不需要进行过多的干预和治疗,也无需进行药物止痛。如果疼痛持续加重,那么父母需要引起重视,一定要到专业的医疗机构做进一步的检查,明确原因。

上海交通大学医学院附属第一人民医院骨肿瘤科 管鹏飞

气血不足时莫用运动抗疲劳

一位年轻的女性患者就诊时表示,自己总感觉疲劳乏力,是否可以通过运动来提升精神活力?经过问诊后发现,她长年执迷于减肥,饮食也不规律,因此造成气血不足、疲乏倦怠。

疲劳乏力是一种难以用量化指标来衡量的人体不适感。但究其原因,往往就是“消耗过多,补充不足”。

有人认为,运动可以缓解疲乏。运动后的兴奋感会给人造成运动能恢复精力的假象,即使是气血不足的患者,运动后也会有充满力量的错觉。但这只是一时的,第二天就又会回到无精打采的状态。尤其是气血不足的患者,进行过量的剧烈运动反而会加重病情,建议饭后散步即可。

“吃饱喝足睡得好,适量运动才健康。气虚血虚精力虚,过度运动伤身体。”建议一定要根据自己的身体情况选择采取不同强度的运动,这才不会给自己的身体帮倒忙!

上海市中医医院 肿瘤五科主任 朱为康

两招缓解腱鞘炎

腱鞘炎属于劳损性的疾病,容易造成手腕疼痛。日常一定要避免过长时间、不合理或反复地劳累手指与手腕,避免长时间受到寒冷刺激(如冷水洗刷、空调温度设置过低等),并注意放松与休息,以减少腱鞘损伤。推荐两个锻炼的方法,可改善腱鞘炎。

掌心朝上,大拇指尖放在第四指的底部,然后拇指从手掌上垂直抬起,保持拇指伸长约6秒,然后松开,重复8~12次。

5个手指并拢,将一条橡皮圈套在手指外侧,然后用力撑开,各手指均感觉受力,保持5秒后放松,重复8~12次。

魏亮



图片来源于 IC photo

遗失声明

上海琅华汽车租赁有限公司于2003年5~6月期间遗失奥迪车辆货物进口证明书一份。
车架号: WAUAGC4M2PD013900
发动机号: DKWJ09878
整车型号: Q7 55 T 4MXDCBDO6R1
证明书号: H52230046190
车辆货号及型号: 4/3/汽油型/整车7座/奥迪/2995CC/Q7 55 T 4MXDCB6R1/中规车。特此声明作废。

润肺止咳枇杷花



图片来源于 IC photo

枇杷花又名土冬花,不仅可供观赏,还有较高的药用价值,其性微温,味淡,含有挥发油、低聚糖等成分,具有疏风散寒、润肺止咳、下气化痰、润燥通便之功效,常用于治疗伤风感冒、鼻涕清涕、寒性咳嗽、痰中带血等病症。

临床治疗伤风感冒、鼻涕清涕,可以取枇杷花、辛夷花等,共研为细末,每次取6克,用温黄酒送服,每日两次。用枇杷花熬制的枇杷花蜜膏,亦有润肺止咳、化痰、通便之功效。

韩冰

拍打蚊子宜“手下留情”

夏季蚊子增多,难免会有被蚊虫叮咬的烦恼,蚊子的唾液会释放一种具有麻醉作用的物质,以便其“作案”后逃之夭夭。因此,发现蚊子叮咬时,人们总是恨不得立刻让它“血债血偿”,但这样会存在一定的健康风险。一般情况下,蚊子的残留口器会

加重人体的过敏反应,并不致命。但如果这只蚊子恰好携带致病细菌、真菌或病毒,再加上因为搔痒抓挠伤口,那么很可能导致意外感染,甚至死亡。

因此,建议大家即便看到蚊子正在叮人,也最好轻轻将它弹走,而不是一巴掌打死。

杨国

乳腺肿瘤患者 术后怎么吃

乳腺肿瘤切除手术后应多吃高维生素膳食,以清淡易消化的食物为主,比如粥等。种类可以多样,且宜少量多餐,饭后坐着休息一会儿再平躺。同时,多食新鲜瓜果蔬菜,保证摄入足够丰富的维生素。术后应避免立

即进食补品,远离过于油腻或刺激(烟酒、咖啡、浓茶等)及激素类(燕窝、蜂王浆等)的食物。

对于手术创面较大,术后疼痛虚弱的患者,食用田七淮山瘦肉汤,可以活血补虚。

罗优

千家药方

山慈菇、炮山甲、胖大海各10克,玄参、赤芍各12克,象贝母15克,威灵仙、天花粉、生牡蛎30克(先煎),生地榆20克。水煎服,每日1剂,30剂为1疗程。

治声带小结药方
桔梗、射干、僵蚕、姜半夏、制大黄、

刘静

凉茶解暑 小儿不宜

天气炎热,一些家长会给幼儿喝凉茶解暑。专家表示,小儿解暑,最好喝白开水,凉茶少喝为宜。

凉茶中含有一定的中药成分,孩子脏腑娇嫩,生理机能尚未发育成熟,多喝无益。比如有些凉茶中含有板蓝根,其是一种清热、解毒、凉血的中草药,其性味苦寒,对于热性感冒、病毒感染都有较好效果。但是,如果大量使用板蓝根或者长期服用板蓝根,就很容易损伤脾胃,还会出现胃肠道的不适症状,如恶心、食欲不振、头昏、目眩等。

此外,很多凉茶饮料都含有糖分,摄入过多,孩子容易发胖。

李艳鸣

治慢性咽炎验方

法半夏、生甘草、桔梗各30克,米醋1000毫升,鸡蛋4枚。将前三味研细末,放入米醋中浸泡1天,兑入鸡蛋清搅匀服用。每日3次,每次30

望、闻、触 自查私处健康

女性自查私处健康,可以自己使用“望、闻、触”三步进行判断。

望 将一面小镜子照在外阴处,自己可以看到外阴的情况。观察阴道口的分泌物,看看白带是否带血丝或有发黄等不正常状况,正常白带是青白颜色的稀薄液体。经期可以检查一下经血颜色、清浊程度等,正常的经血是鲜红或淡红,如果偶尔伴随血块也属于正常。

闻 可以闻一下私处散发的气味,以及分泌物、经血等的气味。一般正常的气味并不浓,只是淡淡的腥味、酸味。如果闻到浓重的鱼腥味、腐味或其他异味,则可能是私处健康有了隐患。

触 可以用手触摸局部,看看光滑程度以及柔软程度。先将手洗干净,以免私处受到感染。触摸私处时,正常的感觉应该是光滑、柔软的,力度不大时也不会感到疼痛。检查大阴唇、小阴唇、尿道口以及阴道口,若发现小疙瘩等赘生物时应引起重视,要及时去医院做专业诊治。

上海健康医学院 桂清