

莫把骨肉瘤误当孩子“生长痛”

腿痛3周不缓解需警惕



■ 本报记者 马珂 通讯员 汪传喜

7月4日是“国际肉瘤宣传日”。据了解,骨肉瘤是最常见的原发性恶性肿瘤,好发于8—25岁的青少年。但是,由于青少年在日常生活中活动量大,平时难免发生磕磕碰碰,出现关节疼痛时怕父母担心,往往能忍则忍。大

部分家长缺乏医学知识,往往将孩子这些疼痛视为正常的生长痛或运动损伤,不易联想到骨肉瘤。

肉瘤发病率跃居儿童肿瘤前三位

9岁的小齐,一向健康活泼。可是,

几个月前,父母发现小齐不动就腿疼,走不动路。父母以为他正处于长身体的高峰期,可能出现了所谓的“生长痛”。每次他叫痛时,就帮他揉揉或让他多喝点牛奶补钙。

万万没想到,3个月后,小齐连路都走不了了,夜间膝盖更疼得厉害。到医院检查,他竟被确诊为右膝小圆细胞骨

肉瘤,病灶已向脊柱和肺部转移,不得不截肢、化疗以稳定病情。

据了解,肉瘤发病率占儿童肿瘤的15%—20%,在世界各地均已排到儿童肿瘤发病率第二或第三位。肉瘤中的骨肉瘤更是以儿童和青少年为主要发病人群。肉瘤中很常见的骨肉瘤,多发生在10—20岁的孩子身上。

海口市人民医院骨科中心主任张寿表示,这与青少年正处于骨骼快速成骨期有关。骨头生长快,容易错位,导致恶性骨肿瘤常发于膝关节等部位。其发病原因还没有定论,目前比较权威的说法主要是因为遗传因素、良性病变恶变、外伤及感染等,环境的恶化也会加速病情发展。

骨肉瘤早期症状不明显

骨肉瘤主要发生在下肢,如股骨下端、胫骨上端,特别是膝关节周围等部位,而且发展迅速,恶性程度很高,大部分患者确诊时已存在临床上不能发现的微转移灶,约九成患者出现肺转移。“这与骨肉瘤早期隐蔽性较强、症状不明显有关。不要说是家长,不少非专业的医生对它都缺乏认识,导致60%的病人确诊时已发展到中晚期。”张寿称。

青少年普遍活动量大,平时难免发生磕磕碰碰,出现关节疼痛时怕父母担心,往往能忍则忍;而多数家长缺乏医学知识,往往将孩子的疼痛归因为正常的生长痛或是运动损伤等。

宝宝咳嗽不一定是感冒

小心过敏性咳嗽在作怪

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

过敏性咳嗽常常表现为迁延不愈的咳嗽,而且病情容易反复发作。有些家长认为,这是宝宝体质差而引起的反复感冒。但是很多患儿吃了许多感冒药,打了不少消炎针,效果并不理想。专家表示,其实,宝宝咳嗽不一定是感冒,有可能是过敏性咳嗽在作怪。

如何判断孩子是不是过敏性咳嗽,日常生活如何预防和治疗?海南省妇幼保健院儿科主治医师王琦给大家支招怎么说。

据介绍,过敏性咳嗽,又被称为咳嗽变异性哮喘,是一种以慢性咳嗽为主要临床表现的隐匿性哮喘。该病常以咳嗽为唯一症状,临床特点缺乏特异性,误诊率高。因此,正确认识和及早

诊断过敏性咳嗽就显得尤为重要。

过敏性咳嗽可以从以下表现判断:1、咳嗽持续或反复发作超过3周,多为夜间或清晨发作性咳嗽,痰少或有白色泡沫痰,运动后加重,一般不发烧。2、许多孩子表现为:晚上睡觉前咳一阵;半夜醒来咳一阵;早上醒来咳一阵。3、有的孩子喜欢揉眼睛和鼻子,可以有打喷嚏、流鼻涕;有的孩子爱抓头皮;睡觉时爱出汗,不安分,喜欢蜷曲着睡。4、尤其在婴幼儿期有湿疹等个人过敏史者,更应该注意过敏性咳嗽的可能。

从患儿生理上来讲,咳嗽是一种保护性反射,起着清洁呼吸道使其畅通的作用,只要将痰液排出,咳嗽往往会自行缓解。而止咳药之所以能止咳,是因为它能作用于咳嗽反射。但是,由于小儿的呼吸系统发育尚不成熟,对咳嗽



的反射能力差,再加上支气管管腔狭窄,血管丰富,纤毛运动差,痰液不易排出。若过多地服用止咳必清、咳美芬、五味子等止咳药,就容易造成痰液大量滞留在呼吸道内,引起气管阻塞,出现胸闷难受、呼吸困难、脉搏加快等现象,甚至继发细菌感染。

王琦称,过敏性咳嗽是儿童过敏疾病中相对严重的一种,容易合并支气管炎、肺炎等疾病。八成孩子5岁前发病,治疗最好在5—7岁时进行,只要采取正确的脱敏治疗,大多数孩子的病情可以得到控制,过敏体质得到改善,达到根治的目的。

小儿便秘不要乱吃泻药

日常生活中要均衡饮食,养成按时排便的习惯

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

小儿便秘的主要原因是由于小儿肠胃功能弱,需要用内外结合的方法,并通过耐心的治疗才能根除小儿便秘。

解放军第425医院消化内科主任张亦民提醒,家长们不要轻易给宝宝用泻药。因为小儿消化和神经系统功能不如成人健全,服泻药后容易导致腹泻。

张亦民表示,应对小儿便秘要防患于未然,生活中应该注意以下方面:

1、均衡膳食。宝宝的饮食一定要均衡,不能偏食,五谷杂粮以及各种水果蔬菜都应该均衡摄入,可以吃一些果泥、菜泥,或喝些果蔬汁,以增加肠道内的纤维素,促进胃肠蠕动,通畅排便。小儿便秘后会造造成益生菌缺水而无法繁殖,家长此时可以给宝宝食用一些益生菌酸奶,促进肠道蠕动,从而改善便秘。

同时,要养成良好的饮食习惯和生活习惯,形成有规律的生物钟,这样有利于小儿胃液正常作用,有助于食物的消化。家长可鼓励宝宝多吃新鲜蔬菜(菠菜、芹菜、油菜、空心菜、白菜)、水果(香蕉、梨)、五谷杂粮制成的食品如普通面粉、玉米、大麦等富含纤维素的食物。冰淇淋、奶酪、糯米等不要进食过量,这些食物会加重小儿便秘。此外,注意每天给小儿补充足量的水。

2、定时排便。训练宝宝养成定时排便的好习惯。一般来说,宝宝3个月左右就可以训练定时排便的习惯了。从3个月开始,每天早晨喂奶后,家长可以帮助宝宝定时坐盆,注意室内温度以及

便盆的舒适度,以使宝宝对坐盆不产生厌烦或不舒适。

3、保证活动。运动量不够时也容易导致排便不畅。因此,要保证宝宝每日有一定的活动量。对于还不能独立行走、爬行的小宝宝,家长要适当揉揉宝宝的小肚子,而不要长时间把宝宝独自放在摇篮里。

此外,还可以通过以下方法缓解宝宝便秘。

1、按摩法。手掌向下,平放在宝宝脐部,按顺时针方向轻轻推揉。这样能加快肠道蠕动进而促进排便,并有助于消化。

2、开塞露。让宝宝侧卧,将开塞露的尖端封口剪开,管口一定要光滑,以免刺伤宝宝皮肤。将开塞露管口放入宝宝肛门,轻轻挤压塑料囊使药液流入肛门内,然后拔出开塞露空壳,在宝宝肛门处夹一张干净的纸巾,以免液体溢出弄脏衣服或床单。尽量让药液多在宝宝体内停留,以充分刺激肠道、软化大便,达到最佳通便效果。

3、甘油栓。将甘油栓的包装纸打开,缓缓推入宝宝肛门,而后轻轻按压肛门,尽量多待片刻,让甘油栓充分融化后再鼓励宝宝排便。

4、肥皂条。将肥皂削成长约3厘米、铅笔粗细的圆锥形细条,先用少许水将肥皂条润湿,再缓缓推入宝宝肛门,尽量让肥皂条在肛门内多停留一段时间,以达到充分促进肠道蠕动的目的。

如果以上方法不奏效,家长应及时带宝宝到医院就诊,检查是否是由于其他疾病而引起便秘。



暑假来临,谨防孩子眼部受伤

■ 本报记者 马珂 通讯员 钟友廷

暑期将至,很多孩子的暑期计划已经提前安排妥当。外出旅游、夏令营、登山、骑行、游泳……丰富多彩的活动让孩子眼花缭乱。如何让孩子在玩乐的同时爱护好自己的眼睛,免受意外伤害呢?近日,中山大学中山中心海南眼科医院(海南省眼科医院)小儿眼科主任龙登虹接受记者采访,为读者支招。

平时玩耍时,孩子有时会不幸被棍棒、弹弓、锐器等外界物体击中眼球,造成眼外伤。这种情况下,应让患者安静平卧,避免躁动啼哭,切忌对伤

眼随便进行擦拭或清洗,更不可挤压伤眼,以防眼内容物被挤出。受伤后,应立即用干净的手帕或毛巾松松包扎伤眼,一定要对双眼进行包扎,减少因眼球的转动带动受伤眼的转动,避免伤眼因震动、摩擦和挤压而加重伤口出血。

医生提醒,包扎时不要滴用不洁的眼药水,也不要涂眼药膏,因为眼药膏会给医生进行手术修补伤口时带来困难。双眼包扎妥当,尽快将患者抬送医院抢救,途中要尽量减少震动。

眼部化学性烧伤是由化学物品的溶液、粉末或气体接触眼部所引起的

王琦为家长提出以下建议:

- 1、在季节交替、气温骤变时,家长应尽量为孩子做好防寒保暖,避免着凉、感冒。
- 2、避免食用会引起过敏症状的食物,如海产品、冷饮、碳酸饮料等。
- 3、家里不要养宠物和养花,不要铺地毯,避免孩子接触花粉、尘螨、油烟、油漆等。
- 4、不要让孩子抱着长绒毛玩具入睡。由于尘螨容易依附在公仔上,最好不要把公仔放在孩子的床上,如必须摆放公仔,则最好用胶袋把公仔包着又或是每星期以热水洗涤,也可每星期把公仔放入冰箱里数小时,杜绝尘螨滋生。
- 5、在浴室或地下室,应使用除湿机和空气净化器,并定期更换过滤网。
- 6、被褥要常晾晒。
- 7、小儿过敏性咳嗽的治疗应避免滥用抗生素及激素。可通过寻找过敏源的方法找出过敏源而进行脱敏治疗。

眼部损伤。临床上较常见的眼化学伤是酸、碱的损伤。倘若遇到化学性烧伤,即刻用大量清水冲洗患眼是降低酸碱性伤害眼睛的首要方法。冲洗之后尽快送眼科由专业医生处理。

日常生活中,小小激光笔发出闪亮光芒备受小朋友的喜爱,这些高功率的激光笔使用的随意性使得眼睛灼伤的几率大大增加。但是,大多数的父母并没有意识到这小小的激光笔,会成为“视力杀手”。

龙登虹表示,在人们的视网膜上,黄斑区承担着超过绝大部分的视觉功能,是视力最敏感也是最脆弱的地方。除了激光,强烈的太阳光、雪地反射的光线、电焊光都会成为视力杀手,更别说一些功率高的激光笔了。人们的晶状体就如一块凸透镜,若遇到高功率激光,光线聚焦落到视网膜上,产生的热量会灼伤视网膜和黄斑区。这样的情况尤其对于眼球尚未发育完全的孩子来说,伤害更大。

专家表示,父母应告知孩子不要随意使用和玩激光笔,切勿用激光笔直射他人眼睛,如意外被激光灼伤,感到双眼有异物感和灼灼感,应立即就医,由专业眼科医生处理。

外出游玩,乘坐交通工具或在旅游住宿时,车窗、扶梯、桌椅、床铺、用具上往往粘有大量细菌、病毒,小朋友的手接触公共场所设施后再接触眼睛,容易发生急性结膜炎(红眼病)、角膜炎等眼病。

家长应随身带一瓶氯霉素眼药水,尽量不要在风景区的河流、湖泊、池塘中洗手洗脸或游泳,以免感染眼病;自带个人用品,注意用手清洁,切忌用脏手揉眼。一旦发现眼睛干涩、刺痒、疼痛、红肿、流泪症状时,要用氯霉素眼药水点眼,多闭眼休息。

育儿百科

牛奶并非越浓越有营养

牛奶营养好,又富含钙质有助于孩子长高,所以妈妈们都喜欢让孩子喝牛奶。但是有人认为,牛奶越浓,身体得到的营养就越多,这是不科学的。

所谓过浓牛奶是指在牛奶中多加奶粉、少加水,使牛奶的浓度超出正常的比例标准。许多家长唯恐牛奶太淡,便在其中加奶粉。

目前市场上的奶粉其实都可称为“配方奶”,是以牛奶为基础改良的奶粉,其有效成分有固定的比例,尽可能接近母乳。如果太浓,牛奶渗透压力高,容易引起高渗性脱水,对肠道黏膜有损伤。

同时,长期喂养这种奶粉,会增加引发血低钙血症、消化梗阻的概率,严重者甚至影响维生素吸收,引起佝偻病和缺铁性贫血。

专家表示,奶粉“越浓越有营养”的看法肯定是错误的。当婴幼儿食用高浓度牛奶后,会使体内水分大量流失,造成腹泻等电解质流失,进而影响营养吸收。

牛奶中的钠含量是人的两倍,牛奶浓度越高含钠越多,3岁前婴幼儿喝牛奶会血钠浓度升高,引起诸如便秘、血压上升甚至抽搐、昏迷等症状,长此以往会影响智力。而配方奶粉调整了蛋白质和脂肪结构、钙磷比例,又添加了一些维生素、微量元素、核苷酸、多不饱和脂肪酸等婴幼儿生长发育必需的成分,克服了鲜奶的缺点,更有利于孩子的健康成长。”

(桑文)

孩子咳嗽 家长别忙着给吃止咳药

孩子咳嗽了该怎么办?很多家长的第一反应就是给吃止咳药。但专家表示,孩子咳嗽也是有好处的,家长不要忙着给吃止咳药。

治疗孩子咳嗽应该先化痰在止咳。如果先用止咳药,虽然通过药物作用将咳嗽止住了,但是痰液等异物还是存在于呼吸道并没有清除,再加上止咳后没有了咳嗽这个排出痰液的动作,对病情恢复反而不利。所以建议先用化痰的药物,并且要多喝水稀释痰液,让痰液随着咳嗽排出。

专家提醒家长,如果孩子咳嗽有痰,首先要注意排痰。怎样帮助孩子排痰?对于较大的孩子,可以教他先深吸一口气,然后用力咳嗽排痰。对于小宝宝则需要家长协助,抱起孩子,然后用空掌轻拍孩子的背部,时间可以稍微长一点,一天两到三次,每次三到五分钟,这样也有助于排痰。如果痰液黏稠难排出,可先多喝水稀释痰液,有条件的家庭还可选择做雾化治疗。

在孩子咳嗽期间应多喝水,以利于痰液排除,多吃富含维生素易消化的食物,应尽量避免食用会诱发哮喘的食品,如鱼、虾、蛋、奶等含蛋白质丰富的食物。此外,还应注意注意家居环境干净卫生,多开窗通风。

(桑文)

孩子哭闹不愿上幼儿园怎么办?

父母应该这样做

很多孩子刚开始时都会哭闹着不愿意上幼儿园,这是因为孩子从熟悉的家庭环境进入幼儿园,从亲人身边来到陌生的老师和小朋友当中,心理上会产生不安全感与分离焦虑。

这时候,家长首先要调整好自己的情绪,才能帮助孩子舒缓情绪。孩子总有一天会离开我们,需要自己独立,而上幼儿园是走出独立的第一步,是让孩子去接触社会的第一步。

入园前,父母要多给孩子讲集体生活中有趣的事情,也可以带孩子参观幼儿园,看看小朋友们是怎样交往、学习和生活的,激发宝宝参加集体生活的愿望。其次,在入园初期,父母要以平常心来对待孩子的“哭”,要相信老师会采取有效的措施,使孩子慢慢停止哭闹。另外,家长要积极配合幼儿园,帮助孩子顺利地度过适应期。如:把孩子送进幼儿园后要立即离开,不要悄悄地躲在门外或窗口观察他,因为一旦被孩子发现,容易引起情绪波动,使情绪刚刚稳定下来的孩子重新哭闹起来。

(宗和)

推婴儿车如何安全乘电梯 乘电动扶梯最好抱起孩子空车上梯

不少妈妈都反映在推婴儿车外出时,乘坐电动扶梯是一件很麻烦的事,直接推上去怕危险,但推着婴儿车不爬楼梯更不方便。推婴儿车外出到底该如何安全乘电梯?

有关专家提醒家长,推婴儿车最好选择乘垂直升降梯。公共场合搭乘扶梯的人较多,而婴儿车的车身比较大,万一出现急停、人群拥挤很有可能造成车身下滑。质监局人士提醒,不要把婴儿车推上扶梯。因为婴儿车的轮子可能会被扶梯踏板夹住,导致车内的婴儿随着惯性摔出去。

如果没有或没找到垂直升降梯,需要乘电动扶梯,建议抱起孩子,空车上梯。这是最安心也是最靠谱的带婴儿车乘电动扶梯方法。

如果妈妈一个人带宝宝外出,不方便一手抱孩子一手推车,在推车上下电动扶梯时一定要倾斜角度。首要的便是保持婴儿推车的水平与平稳,避免车子在上下的过程中倾斜角度过大。“倾斜程度越大,摩擦力越小”,当推车的倾斜角度过大,妈妈在上下电梯的时候不仅需要更多力气来稳住推车,而且也会让车内的宝宝感到不适。乘上行扶梯时可后轮着地,前轮微微抬起,双手扶稳车柄固定推车;乘下行扶梯时,比较靠谱的做法是妈妈手扶推车倒退着下,后轮微微抬起,前轮着地。

(宗文)