

孩子总喊腿疼 可能是生长痛

春季是孩子长高的黄金季节。很多家长可能都听到过孩子喊腿疼或者膝盖不舒服，尤其是到了晚上，有的孩子甚至会情绪不好、哭闹，影响睡眠。孩子没有摔倒或者磕碰，怎么会腿疼呢？对于3岁-12岁这个年龄段的儿童，如果检查没有发现任何异常，那么应该考虑孩子正在经历生长痛。生长痛是什么？如何区别是生长痛还是其他疼痛？4月11日，记者采访了潍坊高新区人民医院的专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

A 生长痛的发生病因是什么？

生长痛是儿童生长发育期的一种反复性、间歇性的肢体疼痛症状，以胫骨、膝盖骨及周围软组织、肌腱、肌肉疼痛为主，多发于3岁-12岁儿童。

从现代医学的角度来说，生长痛的发生机制不明，有研究认为生长痛的出现主要是因儿童活动量相对较大，局部肌肉和筋腱的

生长发育出现不协调，进而出现生理性的疼痛；也有可能与下肢不良姿势引起的力线不正以及儿童的痛阈降低有关。

目前没有证据证明生长痛和缺钙有直接的联系，因为疼的不全是骨头，大多数为肌肉，所以不要盲目给小朋友补钙。补钙的原则遵循缺多少补多少，不缺没必要额外补。

B 如何区别是生长痛还是其他疼痛？

儿童生长痛的发生几乎没有诱因，具有不定期间歇发作的特点，疼痛呈阵发性酸痛，常在下午、傍晚或临睡之前发作，痛感多发生于四肢，且下肢多于上肢，主要集中在小腿、膝关节及其周围，局部组织无红肿热痛。

生长痛尚无特异性诊断方法，只能采取“排除性”诊断方法。因此，在考虑和诊断

儿童生长痛时，必须排除有肢体疼痛表现的其他疾病，如儿童风湿热、小儿类风湿病、晚发性佝偻病、骨髓炎、外伤及肿瘤等。

如果孩子是外伤之后出现的疼痛，或者只是单个下肢的疼痛，尤其是固定一个部位持续疼痛，或疼痛部位有红肿，那就不是生长痛了。当孩子很难准确描述疼痛时，家长又不能作出正确判断，应及时带孩子就诊。

C 如何缓解生长痛？

饮食调理，加强营养。

日常饮食营养摄入丰富均衡，及时给孩子补充富含优质蛋白、钙质高、维生素高的食品，如牛奶、鸡蛋、豆制品和纯天然的绿色蔬菜及水果。也可食用健脾的食材，如山药、粳米、扁豆、莲子、小麦等。忌食辛辣油腻的食物。

让孩子减少剧烈运动。

小孩子活泼好动，若是白天跑跳玩耍过于激烈，晚上腿部疼痛感便会加剧。因此，当孩子出现生长痛的不适症状时，家长不要让孩子剧烈活动，要多加休息，有利于肌肉放松，减轻生长痛的不适感。

日常推拿保健。

◎补脾经：将小儿拇指微屈，沿拇指桡侧缘自指尖推向指根，为补脾经，操作约1分钟。

◎补肾经：在小指掌面稍偏尺侧，自小指尖直至掌根成一直线。自指根向指尖方向直推，为补肾经，操作约1分钟。

◎揉二马：二马穴在手背无名指及小指掌指关节后陷中，以拇指或中指揉之，操作约1分钟。

◎按揉足三里：在小腿外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外1横指处，用拇指或食指指腹按揉，操作约1分钟。

◎按揉太溪：脚的内踝与跟腱之间的凹陷处，用拇指或食指指腹按揉，操作约1分钟。

平时，家长也可以给孩子进行适当的腿部按摩，但是要注意，按摩时候的力度以孩子舒适为主，不可太大力伤到孩子的腿部。



新生儿也有月经？正常现象莫紧张

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

朵朵是刘女士的第一个宝宝，出生五天的时候，刘女士在给朵朵更换尿不湿时发现她“流血”了，一家人十分紧张，立刻带着宝宝来到潍坊市妇幼保健院儿童保健科就诊。接诊医生告知家长，这是新生儿假性月经，属于正常生理现象，一般不需要特殊处理。什么是假月经？为什么会

出现假月经呢？女婴出现假月经如何护理？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院儿童保健科副主任医师武金霞。

什么是假月经？

新生儿假月经是指女婴在出生后一至两周内，出现外阴流出血性分泌物的现象，医学上通常称为假月经。新生儿假月经是一个正常的生理现象，出血量比较小，持续的时间比较短。要注意的是分泌物到底是从阴道分泌出来的，还是从其他部位分泌出来。再就是要观察出血量，如果外阴出血比较多，超过一周仍然有外阴流血时，需要及时带女婴到医院就诊。

为什么会出现假月经呢？

女婴出现假月经主要是由于妈妈在怀孕后期体内雌激素水平相对比较高，雌激素会通过胎盘传递到胎儿的体内，从而导致胎儿体内也维持雌激素较高的水平，致使阴道上皮和子宫内膜发生增生。婴儿出生后脐血中断，妈妈的雌激素对女婴的干扰也中断，增生的阴道上皮和子宫内膜就发生脱落，所以引起女婴阴道流血。

女婴出现假月经如何护理？

女婴出现假月经的时候，一定要注意外阴的清洁卫生，因为婴儿外阴是非常稚嫩的，特别容易引起细菌、病毒的安装，导致局部的炎症。要随时用温水清洗，保持外阴干净清爽，避免感染发生。

防治儿童哮喘 听听专家怎么说

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

春回大地，万物复苏，但是对于哮喘患儿及其家长来说，却是最难熬的季节。如何预防儿童春季哮喘？家长该如何护理哮喘宝宝？4月11日，记者就此采访了潍坊市第二人民医院儿科副主任医师刘玮。

刘玮表示，最近就诊的很多孩子出现胸闷、咳嗽、气短等呼吸道症状，经过病史询问，结合肺功能、过敏原等检查，最终诊断为哮喘。哮喘在春季尤为高发，因为春季昼夜温差较大，容易引发气道痉挛。另外，春季花粉、柳絮等增多，容易诱发哮喘。

儿童哮喘是临床上比较常见的一种慢性气道炎症性疾病，也属于儿科中常见的慢性呼吸系统疾病。在哮喘患儿中，发现大多

数患儿都属于易敏体质。易敏体质可能与遗传因素相关，如果家庭成员中具有易敏体质的人，则后辈患哮喘的几率也会相应增加。另外，外部环境、精神状态等都是引起儿童哮喘的重要原因。

刘玮提醒，家长在日常生活中应当多加注意，生活环境要干净整洁。尘螨是家中非常常见的过敏原，建议哮喘患儿的家长，家里最好只留下一两个长毛玩具，毛绒玩具也要定期清洗，最好一周一次。家里尽量不要铺地毯，地毯很容易寄生尘螨。孩子有哮喘，妈妈也最好不要用有浓烈味道的香水，这些味道可能诱发孩子哮喘。

关注患儿情绪、调整日常饮食。少数儿童心理成长速度非常快，身体上的不适也会带来心理上的敏感，增加哮喘发作的风险。平时家长要关

注孩子的情绪，遇到孩子情绪激动时多安抚，避免诱发哮喘发作。哮喘患儿平时饮食应以清淡为主，进食一些易消化的食物，避免给孩子吃辛辣、油腻及刺激的食物。以蒸煮食物为主，注意清爽可口。

增加户外运动锻炼，进行适合的运动。很多家长有一个误区，那就是有哮喘的孩子不能运动，生怕因为运动引发哮喘，其实并不能一概而论。在规范治疗的情况下，哮喘患儿可以恢复正常儿童的运动，比如游泳、慢跑等。但如果没有规范治疗，过度运动或者剧烈运动可能会诱发哮喘发作。

哮喘是一种慢性疾病，定时定量服药很重要。哮喘是完全可以控制的，通过科学合理的预防举措，可以降低儿童哮喘的发生率。