

孩子总流鼻血 可能暗藏“杀机”

冬季孩子流鼻血的现象时有发生，很多家长都觉得孩子流鼻血就是小事一桩，用纸塞一塞就好了，没必要去医院。其实，流鼻血并不是一件“小事”，表症之下可能隐藏着其他的疾病。

流鼻血可能暗藏“杀机”

鼻腔干燥和过度揉捏鼻子，是孩子流鼻血的主要原因，尤其在秋冬季节，气候干燥，过敏原较多，部分孩子的鼻粘膜薄弱，用劲搓揉后便很容易引起流鼻血。此类流鼻血的情况多为家长眼中的“小事”，只要出血情况得以控制，即可在家中先行观察。

但还有些情况，家长是需要特别注意的，有可能并不是简单的流鼻血。南京市儿童医院耳鼻咽喉科主治医师张建亚介绍：“长期挑食偏食导致的维生素缺乏、鼻中隔偏曲、鼻腔血管瘤、白血病、血友病、血小板减少等病症都有可能在此期表现为流鼻血。因此，如果孩子经常有



出鼻血的情况，建议通过血常规检查排除血液系统疾病，及早发现，早期治疗。”此外，张建亚还指出，3个月内的新生儿如果反复流鼻血，需要考虑是否为维生素K缺乏，并仔细排查颅内、肠内等其他位置的出血情况。10岁以上反复鼻出血的孩子，要通过鼻内镜排除鼻咽纤维血管瘤、鼻咽癌等疾病。

仰头、捏鼻子、抬手？都错了

当孩子流鼻血时到底该如何止血？仰头、捏鼻子还是抬手？这些大家常见的措施其实并不正确。张建亚解答：“鼻出血分为两种：一

是前鼻孔出血，也较为常见，这种情况下应首先低头捏鼻翼，再填塞止血棉球，若还不能有效止血，可滴入止血药（如麻黄碱、盐酸羟甲唑啉），其中盐酸羟甲唑啉不建议儿童连续使用超过5天；二是后鼻孔出血，这类出血填塞困难，需前往医院处理。”

对于流鼻血这件“小事”，家长不可轻视，也不必过于紧张，仔细观察孩子流鼻血的起因、频率、持续时间、大致血量等，如果发现孩子在毫无外界因素的影响下频繁流鼻血，应尽早就医，查明病因。

张艾莹 吴叶青

4~10月龄婴儿 肠子易“打结”

长沙李女士的宝宝才4个多月，平时很安静，前几天却又哭又闹怎么也哄不住，吃的奶也吐了。李女士急匆匆地抱着宝宝来到湖南省第二人民医院儿科就诊，该科主任、主任医师薛亦男体检后考虑宝宝患上了肠套叠，也就是大家平时所说的肠子打结。

肠子会打结？相信很多人都会有点不太理解，但是肠子真的会打结，只是不是像个麻花似绞成一团。薛亦男主任介绍说，肠子打结的医学名词是肠套叠，意思是一段肠子滑进另一段肠子内，然后卡住套紧，它会引起后续的一些症状。

肠套叠最多见于婴儿期，以4~10个月婴儿多见，因为此时为添加辅食及增加乳量的时期，由于婴儿肠道不能立即适应所改变食物的刺激，从而导致肠道功能紊乱，引起肠套叠。2岁以后随年龄增长发病率逐年减少，男女之比为2~3:1。

当宝宝突然出现阵发性有规律地哭闹，阵发性腹痛、呕吐，有时伴果酱样血便，有的宝宝在右上腹部或右下腹部可以摸到香肠状的肿块。发病时，肠子蠕动时会引起剧烈的疼，一般间隔5~30分钟发作一次。如果宝宝出现上述症状，家长一定要立即带宝宝到医院就诊，以免延误病情。

腹部超声为确诊肠套叠的重要检查方法。当套入肠管在3厘米以内，套入肠管蠕动较好时，一般为肠痉挛，不需要灌肠或外科干预，仅需要解痉药物治疗便会缓解；当套入肠管长度较长，且套入的肠管蠕动差时，就有可能是肠套叠，这时就必须灌肠或外科手术干预。家长需要注意的是，一旦超声诊断肠套叠患儿必须立即禁水禁食。

董艳

■ 育儿心得

三九寒天 推拿助小儿提高免疫力

三九寒天，流行性疾病的魔爪最易伸向“稚阴稚阳”的小儿，家长在带宝宝就医时，听到最多的词语就包含“免疫力低下”。如何提高免疫力也就成了家长们最关心的事情，以下介绍几个家长可操作的小儿推拿。

晨起擦肺俞 小儿脏腑娇嫩，肺卫常不足，晨起擦肺俞，升阳以卫外。人体肺俞穴位于背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。小儿晨间醒来，未进食未穿衣之前，俯卧，家长将手搓热，在小儿体表，轻轻左右摩擦肺俞穴至微微发红即可。

摩腹 以肚脐为中心，分为顺时针摩腹与逆时针摩腹，顺时针增强胃肠功能，促进消化，逆时针在小儿非伤食泻时运用，可缓解小儿腹泻。

揉按天枢 天枢位于肚脐旁开2寸，顺时针揉按天枢穴，健脾消积止泻。

捏脊 从尾骶部开始，两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮捏起来，边捏捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕项部，重复3~5遍。可加速新陈代谢，促进机体发育，增强免疫功能，提高抗病能力。

晨起可擦肺俞、捏脊以提高小儿卫外能力，再摩腹以通腑气，促进小儿排便；睡前，可揉按天枢、摩腹以健脾消积，防治积食。此外，也可增加小儿户外活动，多做有氧运动以增强心肺功能和胃肠消化功能，提高免疫力。

湖南省中医药研究院附属医院 刘峥嵘

常闹腹痛

原是腹腔多发性淋巴结肿大

上小学一年级的朵朵，近半年老是说肚子疼痛，不愿意吃饭，但一两分钟后又活泼乱跳，家长开始以为她是闹脾气，不愿意吃不想吃的东西而撒谎。前几天中午，朵朵却哭着说肚子痛，要去看医生，妈妈这才上心带她去医院。医生在一番检查后，诊断引起朵朵腹部疼痛的原因是腹腔多发性淋巴结肿大。

多发性腹腔淋巴结肿大，是小儿常见的一种肠胃疾病，孩子一般在七八岁以前特别容易生这个疾病。导致该病的发生大多是因为没有养成好的饮食习惯，这个疾病的病理是病毒和细菌感染引起，该病一般都是以消炎治疗为主。

首先，在治疗前，腹痛患儿需

要到医院去做个详细检查，让医生明确孩子的肤浅淋巴结肿大是哪一种病毒或者哪种细菌所致，以便采取对症治疗。一般来说，该病的治疗时间为3周左右。用药时需注意，不要看孩子没有疼痛了就停止用药，需在医生指导下停药。

其次，饮食上必须严加管理。家长要知道病从口入，平时注意合理饮食，不能啥事都由着孩子。患儿生病期间要清淡饮食且易消化，后期要加强胃肠蠕动训练如粗食饮食，但不可过多。

还需要强调的是，儿童要注意卫生，勤洗手，不要咬指甲；饮食注意卫生，忌煎炸上火之物，多吃蔬菜等。

罗颂

儿童皮炎 近端肌无力、特殊皮疹最典型

儿童皮炎，是一种特发性弥漫性多系统自身免疫性血管病变，以近端肌无力和特殊皮疹为特征。多发生于10岁之前，平均发病年龄7岁左右，且女孩发病高于男孩。儿童皮炎病因及发病机制尚不十分明确。

该病的临床表现通常以皮肤症状为首发症状，典型的皮损为以上眼睑为中心的紫红色水肿斑和Gottron丘疹（为掌指指、趾关节伸侧的紫红色丘疹，其中心可发生萎缩并有色素减退和毛细血管扩张）和Gorron征（为掌指指、

趾关节伸侧、肘、膝关节伸侧及内踝对称融合的紫红色斑，伴或不伴水肿）。有些患者皮损广泛，除面部外，还可累及肩胛、上胸部V字区等曝光部位。此外还可见甲周红斑、毛细血管扩张、雷诺现象等。并可出现皮肤、皮下组织、关节炎周围及肌肉的钙沉着症。

其次为肌肉病变，对称性近端肌无力是肌肉病变的主要临床表现。起病可在数月或数年之内发生，也可突然发生并迅速进展。通常累及横纹肌，多为对称性，任何

部位肌肉皆可受累。出现肌肉肿胀、压痛、肌无力，最常累及肩胛、四肢近端及颈部肌群。出现相应症状如举手、下蹲、上台阶、抬头、吞咽困难及声音嘶哑等。

儿童皮炎累及内脏器官少，合并肿瘤机会也较小，但较多钙质沉着，其预后较成人皮炎好。治疗儿童皮炎，糖皮质激素首选，应根据疾病的严重程度早期足量使用。极早使用糖皮质激素后，儿童皮炎的预后改善更为明显。

张羽