

# 孩子为何夜间总喊腿痛?

专家:不是缺钙是生长痛

5岁的涵涵平日里总是活蹦乱跳的,可他最近总说腿痛,特别是在临睡前总嘟囔喊着膝盖痛和小腿痛,但妈妈仔细检查后也没有发现哪里有磕碰的痕迹,开始以为是缺钙,可是给涵涵吃了半个多月的钙片也没有解决问题,最后只好带他去医院。经过一系列检查医生发现涵涵一切正常。株洲市中心医院儿科副主任文湘兰解释道,涵涵这种情况属于儿童时期很常见的一种症状,叫“生长痛”,这是介于正常与疾病之间的一种状态,不需要特别治疗。

## 什么是生长痛?

生长痛是一种正常的生理现象,是指儿童的膝关节周围或小腿前侧在没有任何外伤、疾病的情况下出现疼痛,但活动无异常,局部组织也无红肿、压痛。生长痛大多是因为小朋友平时活动量较大,骨骼生长发育速度与肌肉的生长发育速度不协调而引起的肌肉牵拉疼痛。所以说,生长痛的疼痛部位是肌肉,而不是骨骼,但是由于生长痛往往出现在骨骼生长快速时期,故可在医嘱下适当补充钙剂以保证孩子拥有充足的骨量。

## 生长痛有哪些特点?

生长痛是孩子发育过程中所特有的一种生理现象,一年四季均可出现,好发于3~12岁的儿童,其中以3~6岁和8~12岁的孩子最易出现,但并不是每个孩子都会经历生长痛,生长痛主要有以下几个特点。

**一、多为下肢疼痛** 生长痛的部位多以下肢为主,但部位不固定,以膝盖、小腿和大腿这3个部位最为常见,疼痛一般为双侧疼痛,性质多为酸痛,呈无规则间歇发作,持续时间数分钟,一般不超过半小时。

**二、多为肌肉性疼痛** 生长痛主要是肌肉性疼痛,而不是关节和骨骼的疼痛,同时疼痛部位没有红肿、包块、发热等现象。

**三、多发生在夜间** 生长痛多在夜间发生,孩子身心放松、休息时疼痛明显,而白天因为活

动量大而忽略疼痛。

## 如何缓解生长痛?

**1、转移注意力** 转移注意力是让孩子缓解疼痛的有效方法之一,家长们可以通过讲故事、玩玩具、做游戏、看动画片的方法吸引孩子,转移孩子的注意力。在和孩子相处时,应比平时更加温柔有耐心,多给孩子鼓励和精神上的支持,精神上的安慰有时比药物更有效。

**2、局部热敷、按摩** 在孩子疼痛的部位用热毛巾进行热敷或按摩,可让孩子的紧张情绪慢慢得到缓解,疼痛感也会随之减轻。但家长在按摩时一定要注意力度,让孩子在温和的抚摸中安

然入睡。

## 3、减少剧烈运动

生长痛并不是病,孩子还是可以像平时一样活动,家长无需格外限制。但当疼痛比较严重的时候,应该让孩子适当地减少运动,多多休息,让肌肉放松下来。

**4、补充营养** 这个年龄阶段的孩子正处于生长发育期,家长应该给孩子补充可以促进软骨组织生长的食物,如牛奶、核桃、鸡蛋、骨头等食物。维生素C对胶原合成具有促进作用,家长可以给孩子补充富含维生素的蔬菜和水果,如青菜、韭菜、菠菜、柑橘、柚子等。

黄思圆

## ●相关链接

### 孩子腿痛防以下病变

腿痛是儿童时期很常见的一种症状,造成儿童腿痛的原因是多方面的,除了生长痛,也有可能是病理性原因引起的,家长应注意鉴别。

**1、外伤** 儿童期孩子都活泼好动,但又缺乏较好的自我保护能力,玩耍时磕磕碰碰在所难免,处于意外伤害的高发年龄段。如果是外伤所致的腿痛,都有明确的外伤史,疼痛部位常有青紫、肿胀、压痛等表现,骨折时还会有活动障碍或关节畸形。

**2、髌关节滑膜炎** 髌关节滑膜炎又称暂时性滑膜炎,好发于3~7岁儿童,男孩多见,是造成该年龄段儿童急性髌关节

疼痛的最常见原因。多数患儿发病突然,但发病原因尚不明确,可能与病毒感染、创伤、细菌感染及变态反应(过敏反应)有关。目前对该病的治疗主要是注意卧床休息,并在医生指导下进行抗炎治疗,必要时进行牵引治疗,以缓解肌肉痉挛,减轻疼痛。

**3、骨骼发育异常** 有的儿童存在先天性马蹄足、足外翻、足内翻等骨骼关节结构发育不良的情况,当他们学会站立走路后,在长期的活动负重中,由于下肢的关节和韧带受力不平衡,肌肉一直保持紧张的状态,久而久之也会出现腿痛的现象。

## 手足口病和疱疹性咽炎高发

专家:发热超过3天应及时就诊

手足口病和疱疹性咽炎都是由肠道病毒感染引起的,以柯萨奇病毒和EV71为主,可以说,二者其实是同一种病毒感染引起的不同临床表现。婴幼儿,尤其是3岁以下的孩子很容易被感染,潜伏期一般为4~7天。手足口病主要表现为口腔疱疹,流涎拒食,同时手掌、足底、臀部、膝盖等部位有可能出现皮疹;而疱疹性咽炎主要表现为口腔疱疹,而手足、膝盖、臀部没有。

发烧超过3天及时就诊

多数手足口病和疱疹性咽炎属于自限性疾病,预后良好,症状较轻的孩子一般一周左右可痊愈,但是,少部分孩子会出现脑炎等并发症,严重者可危及生命。因此,如果患儿高热超过3天仍不退,或出现浑身发软、呕吐、惊跳、肢体抖动等情况,要高度怀疑并发脑炎可能,需及时就诊。

少去人多的地方

手足口病和疱疹性咽炎主要是通过呼吸道、消化道和直接接触传染,所以,体质较弱的孩子要尽量避免到人群拥挤的地方,防止交叉感染;已经患上手足口病或者疱疹性咽炎的孩子,应至少隔离两周。

外出回家及时洗手

外出后回到家中要及时洗手,不仅孩子应做到,家长也应这样要求并严格执行。因为成人接触了手足口病毒后同样会感染,只不过由于成人抵抗力强,一般不会出现相关症状,但体内携带的病毒同样可能传染给孩子。

不要乱用抗生素

有人认为使用抗生素可以预防手足口病和疱疹性咽炎,这是不科学的。因为抗生素只对细菌有效,而这两种疾病是病毒感染所致,是没有治疗作用的,更谈不上预防作用。

湖南省直中医医院  
新生儿科 张米桥

## 孩子眼睛呈猫眼样 提防眼癌

视网膜母细胞瘤(简称RB)是儿童时期最常见的眼内恶性肿瘤,俗称“眼癌”,居于儿童恶性肿瘤前十位,中国每年新发病例约1100例。肿瘤从患儿眼睛的视网膜开始生长,通过直接侵犯或卫星灶样的种植方式充满整个眼球,然后进入眼眶,也可以远处转移到脑和骨髓。

该病多为单眼发病,双眼同时患病者占20%~30%,由于肿瘤生长迅速,恶性程度高,若不治疗,数月内可死亡。想要做到早发现、

早治疗,就要知道该病主要有哪些症状。首先,该类患儿瞳孔区都有黄光或白光反射,统称“猫眼样”反光,夜晚或暗处更明显;少数以发热、眼痛等眼眶炎症为首发症状,严重者可因巨大瘤体推挤虹膜根部或红变产生青光眼,造成眼球扩大,葡萄肿形成。

面对这类患儿,家长应该如何照顾呢?首先,家长要乐观对待,避免负面情绪影响到孩子;眼球摘除术后初期,应保证伤口清洁干燥,有渗血、污垢、松脱

时,及时告知医生,避免孩子碰撞到术眼,防止伤口裂开;化疗时,使孩子平卧位,头偏向健侧,防止呕吐时污染术眼,并按时间滴眼药。另外,要保证患眼结膜囊及义眼片的清洁:义眼片每日取下,用冷开水清洗,清洗前注意清洁双手,清洗后涂些抗生素眼膏再戴回;患儿眼眶发育未定型,故应每隔半年至一年更换义眼片,并定期眼科复查及门诊随访血象。

陶诗秀