

家长注意了,孩子腿疼不一定是生长痛

最近,许多医院的生长发育门诊日接诊量迎来高峰。其中,不少患儿及家长是来咨询身高问题的。孩子的长高问题,是很多父母的“心头大事”。趁着暑假,那些希望孩子能“更高一筹”的家长,便带着娃去就诊,希望他们可以长得更高。

前不久,12岁的林林被妈妈带去看病,起因也是身高问题。林林妈妈因担心儿子长不高,便让林林每天做摸高跳600个。坚持半个多月后,林林腿痛异常,家长窃喜,认为是“生长痛”,便没将此事放在心上。结果,林林的关节疼痛加重以致不能下蹲,就医后被诊断出胫骨结节骨膜炎。

无独有偶,不久前,湖北武汉一儿童经常在夜间喊脚痛,去医院做足部X光和CT检查,也未发现存在骨折的情况,家长就以为孩子是生长痛,没太在意。结果孩子还是经常在夜间被疼醒。直到再次去医院检查才发现,引起孩子足部疼痛的,并非生长痛而是骨样骨瘤,必须要经过手术治疗。

那么,什么是生长痛?哪些疾病容易和生长痛相

混淆?我们又该如何将其与生长痛进行区分?

生长痛是身高猛长期出现的现象

“顾名思义,生长痛是孩子在学习发育过程中会出现的一种疼痛现象。”北京儿童医院骨科副主任医师曹隽在接受科技日报记者采访时表示。

那么,什么年龄段会出现生长痛呢?曹隽称:“生长痛主要跟生长速度有关,因此生长痛会出现在两个生长发育的高峰期:5岁以前和青春期。临床上,5岁以内的幼儿比较常出现生长痛,青春期的生长速度没有5岁以前快,再加上青春期的孩子对疼痛的耐受能力较好,所以生长痛不是很明显。”

一般来说,生长痛主要表现为下肢疼痛,这是因为下肢负责负重,而且下肢生长速度较快。在孩子的生长发育高峰期,生长痛可能反复发作,一般可以持续几周,几个月甚至几年。

曹隽介绍,生长痛主要有三个特点:一是双侧疼痛;二是疼痛位置不固定;三是以夜间痛为主。

“与其他一些下肢疼痛不同,生长痛是双侧下肢疼痛。与一般疾病不同,生长痛并没有特别明确的疼痛位置。由于下肢的生长发育是以膝关节为中心,因此生长痛通常集中在膝关节附近,但是如果问孩子具体是膝盖哪儿疼,孩子很难说清楚具体部位。至于为什么生长痛发生的时间以夜间为主,可能是因为白天有很多分散注意力的事情,到了晚上这些事相对减少,孩子就容易感觉到身体上不舒服。”曹隽解释。

谈及生长痛发生的原因,曹隽表示:“生长痛之所以发生,是由于孩子骨骼在迅速生长,导致骨骼周围的软组织(肌肉、神经、皮肤等)受到牵拉,从而引起疼痛感。确切地说,这种疼痛是一种‘刺激’,因身体发育产生的刺激,目的是促进原组织继续生长,让孩子下肢长得更长,这个过程的确会有一些不舒服。”

出现生长痛并不是什么坏事,这种现象意味着孩子的身体在生长。“所有儿童在学习发育过程中都会出现生长痛,它是身高猛长期必然会出现的现象。”曹隽称。

“虽然生长痛不可避免,但生长痛只是生长发育过程中的一种暂时现象。而且生长痛跟换牙疼一样,是一种生理性反应,并不是生病,对孩子的生长发育不会有任何影响。一旦过了快速生长发育的阶段,随着孩子的骨骼发育成熟,生长痛便会自然消失。”曹隽表示,“总体来说,生长痛并不可怕,这种疼痛本身不剧烈,疼

痛部位也没有任何外伤史,局部组织没有红肿、压痛,也不会影响孩子的正常活动。”

三大类疾病早期症状与生长痛类似

专家表示,从理论上讲,如果孩子出现生长痛,一般不需要进行特别处理,因为这种疼痛会自动消失。

“但是在现实生活中,也有一些家长对此不放心,非去医院检查。这时,我们医生一般会建议家长给孩子适当补钙,在孩子出现疼痛时,让孩子多休息,对孩子加以安慰或对疼痛部位进行按摩、热敷。”曹隽介绍。“要注意的是,生长痛不会影响孩子的正常活动。所以,在出现生长痛时,没必要限制孩子的日常活动。当然,如果孩子不是生长痛,而是由外伤或其他一些疾病引起的疼痛,孩子自己肯定也不愿意走或跑跳。”曹隽称。

还有不少家长听到孩子夜间喊腿脚疼,就默认孩子出现了生长痛,认为休息就能好转。

对此,曹隽提醒家长多一个心眼。“孩子的下肢疼并非都是生长痛,实际上,其他很多疾病的早期症状跟生长痛的症状比较类似。”他说。

那么,有哪些疾病的早期症状和生长痛的症状类似呢?

曹隽介绍称,第一类是创伤类疾病。这包括软组织、肌肉、韧带创伤,以及骨骼创伤(骨折、骨损伤)等。“这类比较好区分,因为创伤一般会有明确的外伤病史,比如摔倒过或磕碰过。”他说。

第二类是感染类疾病。这指的是细菌或病原菌进入人体后造成的局部疼痛,这类病一般会有红肿热痛、发烧之类的表现。

第三类是骨头良性或恶性病变。“一些良性或恶性肿瘤在早期也会表现为局部疼痛,比如骨样骨瘤、骨纤维皮质缺损等良性肿瘤可能会导致疼痛。还有一些恶性肿瘤也会导致类似生长痛的疼痛,比如尤文氏肉瘤、骨肉瘤等。不过,恶性肿瘤进展较快,相对而言容易鉴别。”曹隽说。

除此之外,孩子在发育过程中出现的一些异常也会引起局部疼痛,比如儿童股骨头坏死、先天性畸形异常、膝关节半月板异常等。

曹隽告诉记者,临床医生一般可以通过询问病史、给孩子查体或结合X光片、B超等一些影像检查结果发现这些疾病,如果通过临床诊断排除了这些疾病,会再考虑孩子是不是出现生长痛。“也就是说,对生长痛

没有专门的检查方法,只能把一些常见的疾病排除之后,再考虑生长痛。”他说。

对下肢不明原因疼痛家长可进行初步判断

不过,对普通家长而言,要进行上述的排除工作并非易事。那么,面对孩子下肢不明原因疼痛,家长应该怎么做呢?

曹隽表示:“家长可以先问问孩子,近期有没有摔过、磕过、被撞过。如果有明确的外伤病史,当然就比较容易判断;如果没有明确的外伤病史,家长可以根据孩子的疼痛程度、疼痛发生的频率以及相关伴随症状进行简单判断。”

“从疼痛程度上看,如果疼痛影响到了孩子正常的活动、跑跳,那就比较严重,大概率不是生长痛;从疼痛发生频率上看,如果疼痛剧烈且频繁,最好带孩子去医院做检查;从伴随症状上看,如果孩子下肢疼且伴有发烧、关节肿胀、皮疹、跛行等症状,最好请医生诊断。”曹隽解释道。

所以,如果疼痛程度较轻、发生频率低而且没有伴随症状,并且满足疼痛位置不固定、双侧下肢疼痛,且以夜间疼为主,基本上可以判断为生长痛,一般不需要去医院。但如果疼痛持续时间超过一两个月,最好带孩子去医院进行检查。

“当然,除了小儿骨科疾病,其他一些疾病也会有类似下肢疼痛的表现,比如风湿免疫类疾病、幼年性特发性关节炎,或是神经性疾病、脊髓异常等。为此,建议家长首先带孩子看小儿骨科,有时候很可能需要风湿免疫科、血液科、神经科等科室进行协助诊断。”曹隽称,“发现异常后要及早就医,如果不做判断就想当然地把下肢疼痛归结为生长痛,可能会导致孩子的疾病被延误诊断。”

另外,曹隽补充道:“儿童不是缩小版的成人,儿童最独特的生理特点就是处于生长发育期,而且在生长发育过程中他们的身体变化幅度非常大。无论是从新生儿到婴儿,还是从儿童到青春期,每个阶段都有显著的差异。”

“基于这一特点,医生和家长一定要学会以动态眼光观察孩子的变化,而不能始终以静态眼光对待孩子的改变。比如,孩子这段时间出现生长痛,绝对不能说孩子之后再出现下肢疼痛也是生长痛,要具体情况具体分析。否则,可能会耽误一些疾病的发现和治疗。”曹隽强调。

摘自《科技日报》



许多家庭都会储备常见药品,以备不时之需。但不少家庭有意识备药,却缺少意识定期清理这些药品,导致一些过期、变质的药品危害健康。

药品同食品一样,会过期也会变质。服用过期药品,存在不小的危害。过期药品的药效不稳定,服用后不仅没法发挥药效、治疗疾病,甚至还会贻误病情,导致病情加剧。有些过期药品还会发生变质,服用后不仅会引起不良反应,严重时甚至可能危及生命安全。

家中未及清理的过期药品,很容易被老人、儿童等误服。记得过年在家时肠胃不舒服,奶奶便拿出自己之前买的消食片。我看了一眼保质期,发现竟然已经过期大半年了。年轻人一般还比较注意药品保质期,但老年人往往没有这个意识,忽视药品的保质期,一不小心就会服用过期药品,造成严重后果。为避免过期药品带来的不良反应,也避免在急需用药时出现短缺,家中一定要及时清理更新储备的药品。

需要注意的是,清理出来的过期药品不能一扔了之。药品往往含有多种化学成分,如果随手丢弃,很可能会造成环境污染,破坏周围生态。

此外,有些人会将回收的过期药品重新包装后再次投入市场。因此,清理出来的过期药品应当通过正规渠道进行回收。现在很多地方都会定期回收过期药品,有些药店还常年设有回收箱,建议定期清理更新家中存储的药品,并投放到正规的回收站点。

摘自《人民日报》

别让过期药品成为健康隐患



小心!不当刺激可能会让痣变成癌

痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变风险。

绝大多数人身上或者脸上都会有一些痣,有的痣与人一辈子相安无事,但有的痣却是“危险分子”,不知不觉中就长成了癌——恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤,虽然发病率并不高,但恶性程度大,转移发生早、死亡率高。

近日,在南京举行的第一届江苏省肉瘤、恶性黑色素瘤大会中,有专家提醒,长在易受摩擦部位的痣,应尽早处理;皮肤越白,越要注意避免暴晒。

从痣变癌有不少病例

江苏省抗癌协会肉瘤、恶性黑色素瘤专业委员会主任委员、江苏省肿瘤医院放疗科主任医师宋丹表示,我国目前恶性黑色素瘤新发病例每年约2万例,但近几年增长迅速,过去50年发病率增长了约6倍,软组织肉瘤也有类似的情况。从临床上看,发生在躯干或四肢的黑色素瘤,约35%—50%与原发痣有关,也与短波紫外线反复照射密切相关。这也让很多人担心,自己的痣,会不会偷偷长成癌呢?“从痣变癌的病例其实不少。”宋丹说。

“如果痣长在比较容易受到摩擦的部位,比如腰

部、足底、背部等,应尽早处理。用针挑、腐蚀药物或不彻底的冷冻以及激光等方法刺激痣,有可能诱发痣恶变。”宋丹解释,痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变的风险。

“如果因为美容需要祛痣,应当到正规医院专科门诊,由专业医师来评估祛除方法,不能随意祛痣,避免不当刺激致癌。”宋丹建议。

皮肤越白越要避免暴晒

“过度紫外线照射,会诱发恶性黑色素瘤”“皮肤白皙的人暴晒更容易得恶性黑色素瘤”网络中的这些声音是否有科学依据?宋丹表示,对于暴晒与恶性黑色素瘤的关系,要分析人种和具体情况。

宋丹介绍,欧美人群属于白种人,恶性黑色素瘤发病率较其他人种更高。欧美人群患恶性黑色素瘤的类型以浅表扩散型及雀斑痣型为主,这两种类型的恶性黑色素瘤与日晒有密切关系;而中国人等亚洲人群,患肢端型、黏膜型的恶性黑色素瘤比较多,这些黑色素瘤长得深也容易转移,与暴晒的关系并不是特别大,但也不能完全忽视紫外线的影响。

“这是因为皮肤越白,皮肤中所含的黑色素越少,对于紫外线的防护力越弱。如果接受不当的阳光照

射,比如频繁进行日光浴、经常性晒伤,或是频繁通过紫外线灯照射来‘美黑’,会有诱发恶性黑色素瘤的风险。”宋丹提醒,晒太阳可以补充维生素D,预防缺钙,但同样要适度。尤其是皮肤越白,越要注意避免暴晒,经常在阳光下工作的人群,也要做好防晒。

另外,身上色素痣总数超过50颗的“多痣”人群,要比普通人群更加小心,及时处理可能的“坏分子”。长期服用某些抗生素、激素或抗抑郁药物的人群,也要特别小心恶性黑色素瘤的发生。

早发现早治疗可提高生存率

无论是恶性黑色素瘤还是软组织肉瘤,越早发现越早规范治疗,效果会越好。宋丹以恶性黑色素瘤为例,Ⅰ期的恶性黑色素瘤患者,规范手术后五年生存率高达90%;即便到了Ⅲ期,合理治疗后5年生存率也可达到30%以上,但如果到了Ⅳ期,五年生存率只有不到5%。

他建议,患者应当注意定期体检,身体上的痣出现边界不明、红肿疼痛、突然变大等异常情况时,一定提高警惕。对于肉瘤的早期发现要注意的是:当身体出现一些症状,局部疼痛肿胀或是可以触摸到一些异常出现的包块,也建议及时到医院明确原因。

摘自《科技日报》

饮酒一次就会永久改变大脑

德国研究小组在最新一期《美国国家科学院院刊》上撰文指出,他们利用黑腹果蝇的遗传模型系统开展的研究表明,即使是饮酒一次也会永久性地改变大脑神经元的形态,且大脑里的“交通要塞”突触的结构以及为细胞提供能量的线粒体的动力学也会受到酒精的影响。

在从偶尔饮酒到慢性酒精滥用的过渡过程中,大脑内发生了哪些变化?科隆大学亨瑞克·肖尔茨教授及来自曼海姆大学和海德堡大学的研究人员希望弄清楚这一问题的答案。此前有不少研究已经证明了长期饮酒对海马体(大脑控制中心)的影响,但科学家们对于关键危险因素,例如首次饮酒后神经元之间的相互作用知之甚少。

该团队通过对果蝇和小鼠模型的研究来验证其假设,发现了乙醇诱导在线粒体动力学和神经元突触之间的平衡这两个方面的变化。线粒体为细胞,尤其是神经细胞提供能量。线粒体会移动,以便更好地向细胞输送能量。研究发现,用乙醇处理的细胞内线粒体的运动受到了干扰;而且某些突触之间的化学平衡也受到干扰。这些变化是永久性的,动物的行为变化也证实了这一点:在以后的生活中,小鼠和果蝇的酒精摄入量增加。

研究人员解释说,众所周知,神经元的形态重塑是学习和记忆的基础。这些所谓的细胞可塑性机制是学习和记忆的核心,也被认为是药物相关奖励记忆形成的核心。因此,科学家们观察到的一些形态学变化可能影响与乙醇相关的记忆形成。此外,神经元线粒体的迁移对突触传递和可塑性也很重要。研究人员因此推测,这些乙醇依赖细胞变化对成瘾行为的发展至关重要。

肖尔茨说:“值得注意的是,促成这种复杂奖励行为的细胞过程在物种间广泛存在,这表明在人类中也有类似的作用,这可能是一个对学习和记忆至关重要的细胞过程。”

摘自《科技日报》

