

家长课堂

这种腹痛,警惕小儿肠套叠

□记者 冷嘉

急腹症是儿科常见急症之一,宝宝哭闹、腹痛、呕吐、精神状态差……是新手妈妈最容易观察到的症状。复旦大学附属金山医院超声医学科陈琦医生提示,遇到此类情况切莫大意,务必去超声科进行相关检查,这很可能是小儿急腹症中的“叠中叠”——肠套叠在作祟。

什么是“肠套叠”

陈琦介绍,肠梗阻是小儿常见急腹症之一,而肠套叠是引起肠梗阻的常见原因,指任何一部分肠管及其肠系膜套入邻近肠腔内引起的一种机械性梗阻。

该病可分为原发性和继发性两种类型,好发于3个月至6岁的儿童,2岁以下婴幼儿发病率占80%,男孩发病率多

于女孩,常伴发胃肠炎和上呼吸道感染。

了解发病原因

小儿肠套叠的“始作俑者”有不少。其一,饮食习惯改变;其二,肠道痉挛、肠道蠕动紊乱,以及自主神经功能紊乱;其他,如病毒感染等。

此外,梅克尔憩室、肠重复畸形、腹型过敏性紫癜、肠道息肉、肠道肿瘤等,可能会引起继发性肠套叠。

当心异常症状

陈琦指出,肠套叠患儿有几大异常症状,需要家长提高警惕。

腹痛:阵发性规律性发作,表现为突然发作剧烈的阵发性绞痛,患儿哭闹不安,膝缩腹、面色苍白,持续数分钟

或更长时间后腹痛缓解,间歇10至20分钟后伴随肠蠕动出现又可反复发作。

呕吐:肠套叠早期症状。初为反射性,含乳块和食物残渣,后可含胆汁,晚期可吐粪便样液体,说明有肠管梗阻。

果酱样血便:肠套叠较典型的表现。小儿可排出稀薄黏液或胶冻样果酱色血便。

腹部包块:如果触及小儿腹部,可发现腊肠样、稍活动并有轻压痛感的包块。

“时间对于小儿肠套叠的救治至关重要。该病及时发现治疗,一般不会引起严重后果;如果未能及时发现,则可能会引起肠管坏死,甚至危及生命。”陈琦提示,孩子出现上述症状,家长应尽快带其就诊。腹部超声检查,能够提供有效、准确的诊断依据。

父母须知

儿童也会患骨质疏松

很多人都认为骨质疏松是“老年病”,其实,儿童也会发生骨质疏松,家长同样需要引起重视。

“骨松”原因多样

儿童骨质疏松,是一种由于骨量减少、骨组织微结构损坏,导致脆性增加、骨折风险增加的全身性骨骼疾病。与老年性骨质疏松不同,儿童骨质疏松主要发生在青少年阶段,其病因复杂多样。

营养不良:儿童挑食偏食,导致矿物质如钙、磷等摄入不足,会增加骨质疏松风险。

缺乏运动:缺乏运动不仅影响儿童正常生长发育,还会

降低骨密度和骨质量,诱发骨质疏松。

药物使用:长时间服用激素类药物,可能影响骨细胞的活力,降低骨的形成速度,从而引发骨质疏松。

甲状腺功能亢进症:甲状腺激素分泌过多,导致机体处于高代谢状态,可能诱发骨质受损和骨质疏松。

先天性骨代谢异常:破骨细胞过度活跃,抑制骨细胞增殖,增加骨质疏松的发生概率。

及时识别症状

儿童骨质疏松的症状,可能包括生长迟缓、身材矮小、骨折、肌肉无力以及疼痛性驼背

等。由于钙、磷等矿物质流失,骨骼密度降低,影响骨骼生长和发育的速度,导致身高增长受阻。同时,骨质疏松还会使骨脆性增加,轻微外力即可导致骨折。此外,骨质疏松可能引起脊椎压缩性骨折,导致驼背畸形,并伴随疼痛。如果发现孩子出现上述症状,家长应及早带其就医。

预防尤为重要

儿童骨质疏松的治疗方法,主要包括补充钙、维生素D、骨质增强剂,以及运动疗法等。

儿童期是骨骼生长发育的关键时期,也是骨量积累的

育儿宝典

白天上课没精神?及时调整生物钟

你家孩子有没有早上起不来、上课没精神的情况?这可能是生物钟失调。家长应尽快帮助孩子将生物钟“拨乱反正”。



生物钟紊乱影响健康

生物钟,也叫“生物节律”,是存在于生物体内的无形“时钟”。它是生物在进化过程中,为适应周围环境变化而逐渐演化出来的内在节律。

人类的生物钟主要是以24小时为周期的昼夜节律,系统调控着睡眠、觉醒、体温、饮食、新陈代谢、能量水平、免疫系统等活动。

光照、温度、社交活动和饮食模式等外源性环境因子,是使生物钟与地球昼夜同步的影响因素,其中光照是最主要的影响因素。由于人工照明的发展和社会的变迁,很多人白天待在室内不接触自然光,晚上回家受到不同人工光源照射,生物钟会接收到错误的信号,从而发生昼夜节律紊乱,导致身心出现一系列问

题,如儿童食欲下降,影响心理健康和免疫功能,上课提不起精神,学习效率低下。

“拨乱反正”有“四招”

想要孩子元气满满地学习和生活,家长应帮助孩子及时调整,使孩子的生物钟和外界环境保持一致。这里给出四点建议。

1. 白天增加户外活动,多接触自然光。中小学生在户外活动时间应不少于2小时。
2. 每天的用餐时间尽量保证一致,且不要在夜间或睡前进食。
3. 睡前用遮光窗帘让卧室保持黑暗,不开小夜灯。
4. 睡前1小时不接触电子设备和屏幕。

上海市疾病预防控制中心
翟娅妮 陈响响

本栏目由上海市预防医学会提供支持

重要阶段。因此,通过科学的预防措施,避免儿童骨质疏松的发生,对于保障儿童健康成长具有深远的意义。

均衡膳食:确保孩子每天摄取足够的富含钙的食物,如牛奶、酸奶、豆制品及海带、虾皮等。同时,保证维生素D的充足摄入,以促进钙的吸收。

适量运动:鼓励孩子进行户外活动,特别是负重运动,如走、跑、跳、舞蹈、网球、篮球等,

这些运动有助于增强骨密度。

避免过早使用影响骨代谢的药物:在考虑任何药物治疗前,应评估其潜在风险与收益,并遵循医嘱规范用药。

定期检测:建议孩子每年至少进行一次骨密度检测,并根据需要开展生长监测,以便早期发现骨质疏松迹象并采取干预措施。

上海交通大学医学院附属仁济医院儿科 屠志强

欢迎订阅2025年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2025年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,1982年创刊,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号 邮编:200040

