

## 家长课堂

## 警惕“偏爱”青少年的骨肿瘤

□记者 吉双琦

定了治疗方式和预后。

良性骨肿瘤,常见有骨软骨瘤、骨囊肿等。良性骨肿瘤局限生长、生长缓慢、不会远处转移,可形成骨破坏及功能障碍,但总体而言不会危及生命,手术治疗效果较好,复发率较低。

恶性骨肿瘤,常见有骨肉瘤、尤文肉瘤等。由于其恶性程度高、易转移、致死率高、死亡率高,早期诊断和早期治疗是关键。

## 哪些情况需重视

恶性骨肿瘤早期症状隐匿,不易发现,出现以下症状时需要格外关注。

**骨关节疼痛:**最初可能表现为轻微的不适或疼痛,随着时间推移,疼痛可能会加剧,尤其是夜间或活动后。很多家属容易将其误认为“生长痛”,从而耽误治疗。

**肿胀或肿块:**肿瘤所在的区域,可能会出现肿胀或肿块。

**骨折:**由于骨肉瘤会削弱骨骼结构,患儿可能在经历轻微外伤后即发生

病理性骨折。

**活动受限:**随着肿瘤增长,可能会限制关节的活动范围,导致患儿活动受限。

**局部皮肤变化:**肿瘤区域的皮肤,可能会出现红斑、热感或静脉曲张。

**局部温度升高:**肿瘤区域的皮肤温度,可能会比周围区域高。

**神经压迫症状:**如果肿瘤压迫周围的神经,可能会导致麻木、刺痛或疼痛。

**远处转移症状:**骨肉瘤可能会转移到肺部,从而导致咳嗽、呼吸困难或胸痛等症状。

**淋巴结肿大:**虽然不常见,但恶性骨肿瘤也可能导致淋巴结肿大。

**全身症状:**随着病情进展,患儿可能会出现体重减轻、疲劳和全身不适等全身症状。

陈博提醒,当孩子出现上述症状,尤其是持续或逐渐加重的疼痛和肿胀时,家长们一定不要掉以轻心,应及时就医进行诊断和治疗,X射线摄影或CT检查就可以早期发现骨肿瘤。

在诸多肿瘤中,有一种偏偏“喜欢”青少年人群,它就是骨肿瘤。其实,骨肿瘤并非一种疾病,而是一类骨组织或骨附属结构(如骨髓、软骨、骨膜等)发生肿瘤的统称。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心张江院区综合内科陈博医生提醒,尽管骨肿瘤总体发病率不高,但每一例都需引起重视和精准治疗。青少年正处于快速生长发育时期,细胞代谢和增殖活跃,任何治疗都可能对患儿及其家属的身心健康造成重大影响,因此,骨肿瘤要早诊断、早明确、及早精准治疗。

## 骨肿瘤从哪里来

可能是自身发展的原发性骨肿瘤,也可能是继发于其他器官的骨转移瘤。骨肿瘤包括良性和恶性,其性质决

## 育儿宝典

冬季,干燥、瘙痒、红肿及脱屑等一系列皮肤问题纷至沓来,尤其对皮肤功能尚未完善的儿童青少年而言,该怎么办呢?

## 应对策略

## 问题1:干燥瘙痒

冬季温度和气温的骤变会加速皮肤水分流失,并伴随瘙痒等不适感。

对抗干燥关键在于保湿补水,建议选择合适的保湿产品。室内环境干燥时,可使用加湿器调节湿度。出现皮肤瘙痒,应避免过度搔抓或热水烫洗。

## 问题2:泛红过敏

研究显示,天气干冷会增加特异性皮炎、刺激性和过敏性接触性皮炎的发病风险。特别是儿童,在换季时好发湿疹和荨麻疹,需要多加关注。

减少过敏最直接的方法,就是尽量避免接触明确的过敏原。优先考虑无酒精、无香料或其他刺激性化学成分的护肤品,以降低皮肤刺激或过敏反应的风险。过敏严重时,应立即就医。

## 问题3:“爆痘”

青少年痤疮并不少见,可能与多种因素有关,包括环境因素变化、皮肤干燥、皮肤屏障功能减弱,以及生活习惯改变等。

通过优化日常清洁和保湿护肤程序,注意饮食健康,调整规律生活作息,痤疮问题一般能得到有效缓解。不要用手挤压痤疮,以免造成炎症发展或留下瘢痕。如果症状持续或加重,及时就医。

## 日常护理

**1. 温和洗浴。**冬季推荐隔日或每日进行5~10分钟的淋浴。淋浴水温不宜过高,可使用弱酸性或中性的无皂基沐浴液。洗澡后,用毛巾轻按皮肤吸干水分,避免过度摩擦造成损伤。

**2. 专用保湿。**儿童皮肤功能尚未成熟,可适时使用保湿产品以减少水分流失。建议选择无色无味、无毒无刺激的儿童专用保湿产品,洗澡后及时涂抹。

**3. 持续防晒。**冬季户外紫外线依然存在,长期暴露可导致皮肤损伤累积。儿童青少年也应使用合适的物理或化学防晒产品,预防晒伤、晒黑,并减少光老化。

上海市疾病预防控制中心

王正中 齐人杰

审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 冬季干燥,孩子护肤有重点

## 父母须知

百日咳是儿童呼吸系统较常见疾病,主要发生在冬春季。该病临床表现为持续性咳嗽且病程较长,所以居家护理很重要。

## 识别症状

**早期:**也称“卡他期”,主要表现为单声咳嗽、低烧、流鼻涕、打喷嚏,持续1~2周,与普通感冒相似。

**痉挛期:**咳嗽最严重的时期,主要表现为连续、短促、持续性咳嗽,伴有明显吸气性鸡鸣音。每次可咳嗽数十声,直到咳出黏液样痰。

**恢复期:**咳嗽症状逐渐减缓。

## 家养有方

家有百日咳患儿,家长应注意增加室内湿度,并保持空气流通。

如果孩子清醒时咳嗽不停,可将其抱起,抚摸背部,轻轻拍打。孩子咳嗽严重、喉咙有痰时,建议让其吸入蒸汽,如把热毛巾摊开,放在孩子的口鼻旁,让他吸一吸热毛巾上的蒸汽。温湿的蒸汽进入气管,可扩张气管,使呼吸变得通畅,但要注意避免烫伤。

患儿睡觉时,要保持上半身抬高的姿势,可用垫子或枕头垫在其肩背部。

复旦大学附属儿科医院 时毓民教授

## 儿童百日咳

## 居家怎护理

历览前贤国与家  
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯