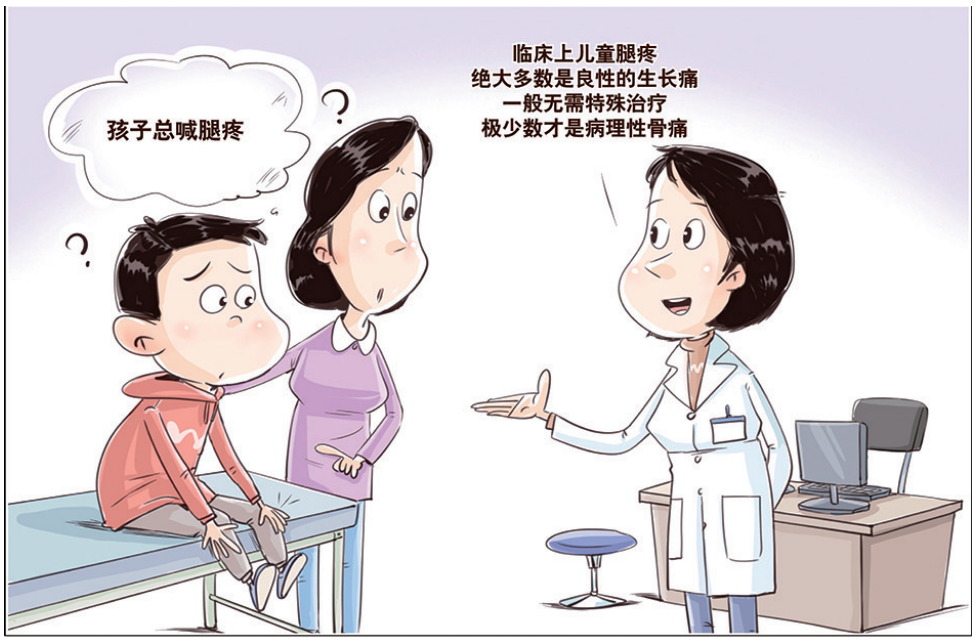
孩子总喊腿疼？分清生长痛与病理性骨痛

夜间喊腿疼、白天活动如常，是发生在一些学龄期儿童中的常见现象。很多家长认为是生长痛，也有人担心是重疾引发的病理性骨痛。郑州大学第三附属医院小儿血液病科、小儿肿瘤内科主任赵雪莲表示，临床上儿童腿疼绝大多数是良性的生长痛，一般无需特殊治疗，极少数才是病理性骨痛。



生长痛是一种生理性疼痛

“生长痛高发于3到12岁生长较快的孩子，主要成因是骨骼生长快于腿部肌肉、筋膜，使后者长期处于牵拉紧张状态，加上孩子白天活动量大、代谢产物堆积，夜间安静后便出现酸胀感。”赵雪莲说。

专家表示，生长痛有四个典型的特征。一是发作时间相对固定，多在傍晚及夜间入睡前后，白天无痛感；二是部位规律，多为双侧小腿、大腿后侧及膝盖后方的肌肉，不固定于单一关节；三是痛感温和，经按摩、热敷或抬高腿部，通常十几分钟会有缓解，不会反复被疼醒；四是无其他异常体征，局部无红肿、发热、瘀青，无跛行。专家提示，符合上述特点的孩子一般无需用药，也不必盲目补钙。

生长痛与病理性骨痛有本质区别

专家指出，病理性骨痛多由器质性病变引起，可从三方面鉴别。首先，疼痛性质不同。外伤性骨痛有磕碰、扭伤史，疼痛固定于受伤部位，局部伴有肿胀、压痛；幼年类风湿性关节炎常伴关节肿胀、晨僵，活动后反而减轻，且反复发作；而白血病等血液疾病骨痛则因异常细胞浸润骨髓、压迫骨膜所致，昼夜均可发作，持续剧烈并逐渐加重，热敷、按摩、休息均无法缓解。

其次，疼痛部位不同。外伤局限于受伤处；幼年类风湿性关节炎多为关节疼痛，可为小关节，也可为大关节，且会出现关节局部皮温增高、皮肤发红、关节活动受限；而血液疾病骨痛多累及胸骨、脊柱或单侧长骨，常伴跛行；生长痛一般双侧对称，不累及关节。

“最关键的鉴别点是有无伴随全身症状。”赵雪莲表示，生长痛无明显全身表现，病理性骨痛常有“蛛丝马迹”，如幼年类风湿性关节炎伴长期发热、皮疹、关节变形；血液疾病伴不明原因反复发热、面色苍白、乏力、皮肤瘀斑、流鼻血或牙龈出血、体重下降、淋巴结肿大等。

图文均据新华社

小儿急性喉炎危险大 夜间突发喉鸣别大意

小儿急性喉炎是儿童常见却极其凶险的急症，尤其好发于6个月至3岁的婴幼儿。许多家长把它当作普通感冒对待，殊不知这种病起病急、进展快，尤其在夜间，病情可能在几小时内急剧加重，甚至危及生命。掌握该病的识别方法和应急处理，是每位家长的必修课。

为什么小儿急性喉炎特别危险？

儿童喉腔比成人狭窄得多，黏膜组织疏松、血管丰富。一旦发炎，喉部会迅速充血水肿，导致气道梗阻。成人的喉腔像宽阔的马路，而儿童的喉腔像狭窄的小巷，稍微肿胀就可能堵死。这是该病之所以凶险的解剖学基础，也是为什么同样感染病毒，成人可能只是轻微咽痛，孩子却可能呼吸困难。

更棘手的是，该病常在夜间突然发作或加重。这与生理节律有关：夜间人体糖皮质激素水平较低，这种激素恰好能抑制炎症、减轻水肿；同时，平躺时回流的血液会增加喉部血流量，加剧水肿。两者叠加，使深夜成为高危时段。很多孩子白天仅轻微咳嗽，后半夜却突然出现严重喉鸣。

急性喉炎与普通感冒的区别在于咳嗽声音和呼吸方式：

犬吠样咳嗽 孩子咳嗽发出“空空空”的声音，像小狗叫，这是喉部黏膜肿胀导致气流受阻的典型表现。

声音嘶哑 炎症累及声带，孩子声音变得沙哑，严重时完全失声。

吸气性喉鸣 这是最需警惕的信号。孩子吸气时发出高调声音，同时颈部下方、锁骨上方、肋骨间出现明显凹陷，即“三凹征”。出现这些表现，说明气道严重狭窄，孩子处于缺氧状态，必须立即就医。

家长应该怎么做？

一旦怀疑孩子得了急性喉炎，尤其是夜间出现喉鸣或呼吸困难，请立即就医，不要在家观察，不要等到天亮。对于急性喉炎而言，延误几小时就可能让病情从轻度发展到重度。

前往医院途中，可让孩子保持半坐卧位，有助于减轻喉部水肿；尽量安抚孩子避免哭闹，因为哭闹会增加耗氧量，加重呼吸困难。这些只是临时措施，绝不能替代正规治疗。

到了医院后，医生会根据病情采取相应处理：轻度病例使用雾化吸入糖皮质激素，起效迅速；中重度可能需要注射激素、吸氧，极少数严重气道梗阻者需气管插管。家长不必对激素有顾虑，短期使用是控制喉炎水肿的最有效手段，其获益远大于风险。

有过喉炎病史的孩子，家中可保持空气湿润，湿度维持在50%~60%；避免接触二手烟、刺激性气体；感冒季节注意防护。家中可备雾化器和应急药物，但使用前需咨询医生。此外，在孩子感冒初期多加留意，如出现声音轻度嘶哑，可适当增加空气湿度，并密切观察。

还应遵医嘱调理，医生会根据孩子的年龄和症状，开具抗过敏药物或支气管舒张剂，切勿自行增减药量。同时，平时多给孩子喝温水，保持室内湿度在50%~60%，避免孩子剧烈运动后受凉。

据大河健康报

儿童久咳无感染 警惕过敏性咳嗽

很多家长一看到宝宝咳嗽，就急着喂止咳药、消炎药，却忽略了一种常见又易被误诊的情况——过敏性咳嗽。其实宝宝咳嗽老不好，很可能不是“感冒”，而是身体在发出过敏信号，乱用药反而会耽误调理。

很多家长误以为“咳嗽就是有炎症”，其实普通感冒引起的咳嗽，大多和病毒、细菌感染有关，通常伴随流鼻涕、发烧、喉咙痛，持续3~5天会逐渐好转，喂对症的药物后能明显缓解。

但过敏性咳嗽不一样，它不是“感染”惹的祸，而是宝宝的呼吸道对某些物质过敏，就像呼吸道被“刺激”后不停“抗议”。打个比方，宝宝的呼吸道就像娇嫩的花朵，普通咳嗽是花朵被雨水打湿（感染），而过敏性咳嗽是花朵被花粉、灰尘刺激，不停“打喷嚏、晃脑袋”（咳嗽）。

儿内科医生提醒，宝宝出现以下几种情况，大概率是过敏性咳嗽，别再乱喂止咳药了：

咳嗽时间长 超过2周不痊愈，尤其是夜间、凌晨或晨起时加重，白天活动后也可能明显，安静时反而减轻。

咳嗽特点怪 大多是干咳，没有多少痰液，或者只有少量白色泡沫样痰，宝宝可能会说喉咙痒、有异物感。

诱因很明显 一接触冷空气、花粉、尘螨，或者闻到油烟、香水味，甚至哭闹、剧烈运动后，咳嗽就会加重。

无感染迹象 不发烧、不流鼻涕，精神状态、食欲都正常，去医院查血常规，白细胞也没有升高（排除细菌感染）。

以下这些误区，家长需注意：

咳嗽就喂止咳药 止咳药只能“压制”咳嗽，无法解决过敏的根本问题，还可能掩盖病情，甚至加重宝宝肝肾负担。

没炎症也喂消炎药 消炎药只对细菌感染有效，对过敏完全无效，滥用还会破坏宝宝肠道菌群。

觉得“扛一扛就好” 过敏性咳嗽如果不及时干预，长期下来可能发展成过敏性哮喘，影响宝宝呼吸道健康。

宝宝过敏性咳嗽，这样做才对：

及时就医确诊 带宝宝去儿内科就诊，医生会通过症状、血常规、肺功能等检查，判断是否为过敏性咳嗽，明确过敏原（常见的有尘螨、花粉、宠物毛发等）。

远离过敏原 这是最关键的一步！尘螨过敏的宝宝，勤晒被褥、定期清洁家居；花粉过敏的宝宝，花粉季减少外出，外出戴口罩；避免让宝宝接触香水、油烟、冷空气等刺激物。

据大河健康报