

孩子总尿频 元凶竟是“钙”

孩子小便频繁可能会被家长忽视,认为是年纪小控制力不够强,或是喝水太多所致。但这也有可能是疾病的表现。今天来聊一种与“钙”有关的疾病——高钙尿症。如果早期诊断及时处理,可以改善尿频症状,预防尿路结石的发生,对儿童来说至关重要。

孩子尿频并不“简单”

夕夕(化名)是一名5岁女童,反复尿频一个多月了。大多发生在白天,每次尿量不多,有时候转移注意力,症状可以减轻一些,晚上入睡后也不尿床,也没有发热、尿急、尿痛等其他不适表现。但孩子妈妈仍然不放心,还是把她带到了医院。

医生通过仔细问诊和查体,发现除了尿频之外,夕夕确实没有其他不适症状和异常体征,没有神经精神性尿频常见的诱发因素,孩子平时也不爱喝水,为什么还总是尿频?

为了明确尿频的病因,医生为她复查了晨尿的尿常规,并进一步完善了尿钙/肌酐等检查,泌尿系超声检

查,结果有了阳性发现。

尿常规虽然没有感染证据,但发现有大量的草酸钙结晶,尿钙/肌酐值也远超正常值,泌尿系超声中可见较多的沉淀物。医生高度怀疑夕夕可能患有高钙尿症,24小时尿钙定量检测最终证实了医生的判断。

原来孩子总是尿频,元凶竟然和“钙”有关。医生给她加用氢氯噻嗪口服治疗,一周后尿频症状明显好转,尿中的沉淀物基本消失了,复查尿常规未再见草酸钙结晶,尿钙/肌酐以及24小时尿钙定量均恢复正常,夕夕妈妈终于松了一口气。

高钙尿症拖延不治可致肾衰

高钙尿症是指在正常饮食情况下,尿钙排泄量超过大多数健康人的尿钙排泄水平,分为原发性和继发性。

原发性也称特发性高钙尿症,病因和机制不明,可能和肠道吸收钙增加、骨质吸收钙增加或肾小管重吸收钙降低有关,化验检查的特点是血钙正常,尿钙增高。

继发性主要是由于甲状旁腺功能亢进,遗传性肾小管疾病,维生素D中毒等一些疾病引起。

临床上最常见的为原发性高钙尿症,典型表现是血尿和尿路结石,但也有部分患者可以仅表现为尿频、尿急、尿痛、排尿困难等尿路刺激症状或者继发尿路感染。高钙尿症如果长期持续未得到纠正,可以发展为尿路结石,甚至肾衰竭。

原发性高钙尿症这样治疗

多饮水。维持尿量 ≥ 50 毫升/千克/天,可使尿钙浓度降低,避免尿钙结晶形成,或使已形成的微小钙结晶排出。

避免高钠食物。避免高钠食物,少食草酸高的食物(如果汁、茶和巧克力等),可补充钾剂及富钾食物。

控制钙摄入量。针对肠吸收型高钙尿症,要适当限制钙摄入量,控制在正常生长发育需要范围内。在这里特别提醒各位家长,不要因为担心孩子长不高或缺钙,给孩子不科学地大量补钙,这样可能会增加孩子出

现高钙尿症和结石的风险。

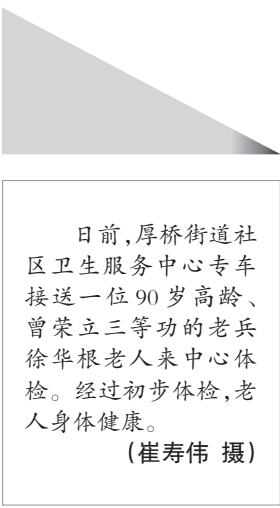
药物治疗。针对肾漏型高钙尿症,低钙饮食无明显帮助,要在医生的指导下用药促进肾小管对钙的重吸收,抑制尿钙排泄和钙结石形成。用药期间需要监测血钾等电解质。

孩子尿频的原因多种多样

尿频只是一个症状,不是疾病的名称。不同年龄范围儿童日排尿次数不同,小婴儿可达20次左右,1岁儿童15次左右,学龄前期和学龄期儿童6~7次,如排尿次数明显超过上述范围即为尿频。

很多疾病都可能引发尿频,最常见的是尿路感染,其次,一些特殊疾病如尿路结石、膀胱占位性病变、高钙尿症等也会引发尿频。另外,天气寒冷、受凉,以及局部因素如包皮过长、包皮炎、外阴炎等都可以导致尿频。

只有排除了以上这些因素,才能考虑神经精神性尿频,这种情况也大多会有环境因素改变、精神紧张、心理压力过大等诱因。(北京青年报)



四个细节辨别心绞痛

心绞痛是中老年心脏病患者的常见症状,若伴有心肌梗死,严重时可致命。所以,早期识别心绞痛尤其重要。近日,无锡名医团·名医大讲堂邀请专家走进玖玖社区,普及心绞痛相关防治知识。

无锡市第五人民医院心血管内科主治医师马春兰介绍,心绞痛是冠状动脉供血不足,导致心肌发生急剧的、暂时的缺血与缺氧,引起以心前区疼痛为主要表现的临床综合征。心绞痛多发于40岁以上成年人,男性多于女性。近年来发病呈上升趋势和年轻化趋势。

“心绞痛可通过4个细节来辨别,首先是心绞痛的诱因。”马春兰介绍,高血压、高血糖、高血脂、肥胖、吸烟等都是心绞痛发生的高危因素。饮食过饱、受寒、情绪激动、劳累、运动过度等,都会诱发心绞痛的发生。其次,要注意心绞痛发作的部位。心绞痛的发作大多位于胸骨体之后,也可出现于颈部、咽喉部、下颌部、牙齿、左肩、背部、左臂内侧、上腹部、无名指和小指等部位。心绞痛疼痛的范围较为广泛,为片状分布。患者感到的是一片区域的放射痛,而非局限于一个点的疼痛。第三,心绞痛不一定“痛”。有时患者的心绞痛不是一种疼痛感觉,而是感觉闷胀、压榨、紧缩、烧灼,非常不舒服。第四,典型心绞痛的时间常为3~5分钟,一般不超过15分钟。只有少数变异型心绞痛及心肌梗死前心绞痛时间较长。

“抓住以上细节,有助于尽早识别心绞痛。”马春兰提醒,遇到心绞痛,患者应该立即停止当前的所有活动,保持安静原地休息,有条件时可迅速吸氧。另外,可服用急救药,如舌下含服硝酸甘油、硝酸异山梨酯、速效救心丸、复方丹参滴丸等。通常情况下,如果病情不是特别严重,休息一会儿就会有所好转。如通过休息或者是服药后病情没有好转者,应警惕不稳定型心绞痛发生,其极易向急性心肌梗死发展,应立即拨打120,争取抢救时机。等待医护人员的到来期间,家人不要随意搬动患者。(王菁)

时晴时雨 湿热渐重 未来15天,保健有要点

清明节气,天地阳气超过阴气开始占据上风,春之木气达到最盛,所以清明节气由温开始转热,但是阴气没有彻底退让,所以气候多变,早晚温差大,且时晴时雨。此时养生应顺应自然,重在“清”。

适当早起锻炼

清明节气之后,自然界阳气逐渐旺盛,气温升高并且渐趋平稳,白天也越来越长,此时应适当早起,增加白天生活、工作、学习时间。

清晨起床后,可着宽松衣服到柳丝吐绿的公园、河滨、岸边观赏绿色或锻炼身体,最好不赖床。

饮食慎食“发物”

清明节后进入暮春,气温升高,人体因阳气升动而向外疏发,体内外阴阳不平衡,人体气血运行波动较大,故应慎食“发物”。如海鲜、羊肉、狗肉、公鸡、鸡头、鸭头、鸡脖、鸭脖、白酒等。

可适当食用一些如红枣、枸杞子、豆制品、鸡鸭鱼肉以补血养肝,荠菜、菠菜、油菜、芥蓝、芹菜

等可和中通腑。

运动宜和缓有趣

清明之后天气转暖,春风和煦,适合以下三类运动:

和缓运动型,如健走、慢跑等,这种快慢相间的运动可以稳定情绪、消除疲劳,改善心肺功能。

休闲趣味型,如春游赏花、放风筝、踢足球等,动静结合,形神共养。

保健养生型,如太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等传统健身术,可强健人体的精气神,对中老年朋友更为适宜。

保健三不要

不要过度悲伤:清明祭扫,怀旧悼亡,有助于我们疏泄情志,但切忌悲伤过度伤害脏腑,影响身心健康。

不要着急减衣:体质虚弱者不要着急减衣,应根据天气变化调整着装,避免受凉感冒。

不要轻视过敏:清明时节空气中飘散的各种致敏花粉增多,

加之春天风沙扬尘较多、气温冷热不稳,容易引发过敏性哮喘,需注重防护。

注重调脏腑

清明节气,南方则多雨,气候阴冷而潮湿。

为避免病邪缠身,大家不妨试试下面的养生小妙招。

用艾叶水泡脚,能有效地去除体内虚火,可以缓解因肝肾阴虚导致的黑眼圈。此外,天天用热水泡脚本来就有促进血液循环、赶走体内湿寒的功效。

叩打膝关节可健脾。用双手空掌有节奏地拍打膝关节两侧,力度由轻至重,叩至膝关节舒适发热为佳。中医认为,脾有运化水湿的功能,健脾有益于增强身体化湿能力。

擦胸扶肋可疏肝。用双手掌循着两侧肋弓左右交替进行搓揉,搓至肋弓发热舒畅为佳,不计次数。中医认为,肝主疏泄,肝气有舒展、升发的生理特性,关系着全身气机的调节。(综合)