

小儿尿床“画地图”是病,得治!

据统计,5岁儿童遗尿症患病率达16%,如“等闲视之”将严重影响身心健康



■记者王艳

上周,在浙江大学医学院附属儿童医院湖滨院区遗尿专科义诊活动中,一名9岁的小男孩羞羞答答地躲在父母的身后,低着头不说话。男孩父母说,孩子现在还在尿床,因为自卑甚至不敢大声说话,学习成绩不好。医生经过问诊和相关检查,告诉家长,男孩患的是遗尿症。

5岁以上每周尿床超过2次多是遗尿症

该院肾脏泌尿中心主任建华教授介绍,小儿遗尿症,俗称“尿床”,在临晚上指5周岁及以上的儿童夜间不能从睡梦中醒来而发生无意识的排尿。如果一段时间内,每周尿床2次就可以诊断为遗尿症。

儿童遗尿的病因比较复杂,可能跟遗传、生长发育延迟、炎症、心理等各种因素相关。其中,缺乏“抗利尿激素”、孩子的膀胱容量不够大、充盈的膀胱没有向大脑发送信息等都是夜遗尿的主要原因。大部分患儿是夜间尿床,也有部分患儿白天午睡时会尿床。

据统计,在5岁儿童中,遗尿

的发生率达到16%,男孩患病率高于女孩。

遗尿是病,知晓率低,五成家长不知道该及时治疗

建华说,正常儿童学会控制大小便的能力的年龄差异很大。一般1~2岁的儿童还不会自己控制大小便,2~3岁的儿童大多可以控制大小便。但对夜尿控制还较差,多数到4~5岁时才可能控制夜尿,5岁以后就应该完全能控制夜尿。

如果5岁以后还尿床,就应该及时就诊。但生活中,遗尿症这个疾病经常被低估和忽视,很多父母误认为“尿床不是病”,知晓率仅62%。国际尿控协会、中国医师协会儿科分会肾脏专委会曾发起了中国大众对儿童夜遗尿病认知度的在线调研,约有一半的家长认为,夜遗尿是一种随着年龄增长会自愈的生理现象,因而不去寻求治疗;近40%的家长会认为“尿床”是孩子的故意行为,甚至因此责备过孩子,有些家长会为此产生焦虑情绪。孩子遭到恐吓、打骂,反而会更紧张,尿床的情况也往往更严重。

建华介绍,确实有些孩子的遗尿问题会随着年龄增长好

转,但也有2%左右的患儿遗尿症会一直持续到成年。遗尿症不及时治疗,会严重损害患儿自尊心与自信心,容易引起注意力不集中、焦躁、多动、孤僻等心理问题,影响儿童身心健康。

遗尿症对症治疗效果好

儿童遗尿症其实是一种常见病,通过详细询问病史、体格检查和记录排尿日记可确诊,及时对症治疗效果好。

建华说,正常人夜晚的尿量明显比白天少,这是抗利尿激素在起作用,让人可以一晚上不用爬起来小便,但如果抗利尿激素分泌不够,晚上的尿量就会过多,膀胱容纳不下,便尿床了。因此,如果患儿是抗利尿激素分泌减少,只要在专业医生的指导下补充抗利尿激素,一段时间后就可以有效治愈遗尿症。

如果患儿是膀胱容量小,膀胱肌肉敏感造成的小便频繁和遗尿症,可在药物治疗的同时,进行膀胱扩张训练。具体方法:让患儿尽量多饮水,当患儿欲排尿时,鼓励患儿逐步延长两次排尿的间隔时间,直至不能耐受为止。刚开始可每半小时排一次尿,成功数次后改为每小时一次,以后逐渐增至三四个小时排

尿一次。在排尿时,可让患儿突然停止一会儿,再继续排尿。夜间可从熟睡后每两小时唤醒一次,逐渐延长至四五个小时排尿一次。

还有一些遗尿症是由于某些疾病引起,如尿道炎、膀胱炎或身体其他器官疾病。一旦原发病好转,全身情况改善,遗尿也会消失。因此要积极治疗各种原发病,改善患儿的全身状况,继而遗尿很快便能治愈。

随着孩子的成长,膀胱肌肉功能在慢慢完善,膀胱里储尿的能力也会逐渐增强。建华提醒家长,不宜过早频繁把尿,否则不利于孩子的膀胱发育,还可能给孩子们带来遗尿的困扰。

另外,儿童若白天过度兴奋或劳累,夜晚感知能力会变差,可诱发遗尿次数增加。专家建议,家长要帮助尿床的孩子养成良好的作息制度和卫生习惯,白天避免运动过多、过度兴奋、劳累。白天可以喝牛奶、豆浆,大量喝水,下午6点钟以后不吃酸甜类的水果和饮料。定时晚餐(不能太晚),有利掌握排尿规律。晚餐后应限制液体摄入量,并在睡前将膀胱排空。掌握尿床时间和规律,必要时夜间用闹钟唤醒患儿起床排尿1~2次。

特别提醒

家有考生 你准备好了吗

平常心理才能考出好成绩



■记者王艳

还有一个星期就要高考了,王女士特意请了假,回到家里专门照顾儿子。看着儿子每天积极备考,王女士比儿子还紧张,话都不敢多说,睡眠质量也越来越差。6月考试季,面对接踵而来的高考、中考和各种其他考试,家长和孩子究竟应以什么样的心态面对?

浙江省立同德医院临床心理科余鸽医师介绍,在很多家庭里,孩子中考或高考是家中的大事。当考生为了考试出现各种焦虑症状时,家长同时也存在着过度焦虑的现象,有些甚至是考生面对考试时相对轻松,家长却陷入了深深的焦虑之中。

有些家庭临到考试,家里电视也关了,家长走路也蹑手蹑脚;

有的家庭,担心孩子复习劳累,各种补品一拥而上;还有的家庭,父母一方或双方请假,一心扑在孩子考试上。有的家长甚至给孩子设立了很多清规戒律,不许孩子做与考试无关的任何事情等等。还有的家长为了让孩子得到更好的休息,常鼓励孩子早睡。一些孩子习惯深夜11点睡觉的,非要他晚上9点就睡觉。

殊不知,家长对考试表现出的焦虑情绪,会直接影响和感染孩子。这样的小心翼翼和过分保护会使孩子心理倍感紧张,让其产生心理压力,失去平常心态,影响复习质量和考试正常发挥。

健康常识

植入心脏起搏器无年龄限制

■记者王艳 通讯员王婷 郭俊

活质量。

唐礼江介绍,心脏起搏器就是一个发电机再加上电线。起搏器通常埋植在胸部皮下,它的导线通过静脉到达心脏,导线顶端的电极固定在心脏的内侧面心肌上。大多数情况下起搏器是为那些心率过慢而引起不适的人准备的。当心脏停跳3秒以上或心率经常低于40次,尤其是出现眼前发黑、突然晕倒的患者,应该植入起搏器。通过起搏器刺激心肌使心脏搏动,维持心脏正常跳动。

该院心血管内科主任唐礼江介绍,26年前,左奶奶反复出现胸闷,心率只有37次/分钟左右,甚至出现心跳暂停,被查出房室传导阻滞。该院现任院长、心血管内科主任医师严静当时为她施行了起搏器植入术,手术十分成功。从此,她遵循医嘱,定期复查,保持健康规律的饮食作息习惯,除了打太极、散步等运动外,还婉拒家属安排的保姆,坚持包办了拖地板,洗衣服等基本家务。

在1998年、2008年,左奶奶又分别来浙江医院换了两次心脏起搏器,加上这一次,左奶奶4次成功换“心”。

现今,心脏病已成为我们身边较为普遍的病症之一。特别是随着老龄化社会到来,越来越多的老年人易发生心脏传导系统老化,慢性心律失常及恶性心律失常。但不少患者“谈搏色变”,认为起搏器体内植入,会影响生



让孩子在户外撒撒野

■记者王艳

如今的孩子,就像小公主和小皇帝,备受宠爱。可谁又知道,因为缺乏应有的户外活动,他们失去了许多童年应有的乐趣。特别是随着电子产品的普及,不少孩子沉迷于iPad、iPhone和视频游戏,整天宅在家里,并不利于孩子的健康。

为了减少磕磕碰碰,有些父母认为重视孩子的安全就要避免孩子过多地参与户外活动。实际上,对孩子过度的保护也是一种伤害。王璇提醒家长,提前对孩子进行安全教育,根据孩子的年龄、喜好,选择合适强度的户外活动,倡导孩子多做有一定强度的、积极的户外活动,比如对于小学生而言,滑板、跳绳、踢毽子等运动都很适合,学龄前儿童活动强度适中即可。

儿童的学习,绝不是在静止中发生的,而是在每天各种活动当中进行的。越小的孩子,就越喜欢用身体来认识世界。在户外活动中,孩子可以锻炼身体协调和应变能力,能充分发挥想像力、动手能力和创造力,可以最大程度地释放身体内积攒的能量。

户外活动时,避开雾霾,选择晴朗的天气,同时避免过强紫外线的照射。每天至少活动1小时,活动前后少量多次及时补充水分。活动后及时洗手,保持手部的清洁卫生,防止细菌侵入。

儿童吃得太多太荤也不好

■记者王艳

随着经济条件的改善,儿童营养不良、体重低下、生长迟缓的比率明显下降,但明显上升的是肥胖率。尤其是隔代养的孩子,爷爷奶奶受传统观念影响觉得孩子就应该胖点才好看,体重稍微有点低于平均值就着急。

杭州市第七人民医院儿童心理科周国岭主任说,儿童的心理问题表现多种多样,不同年龄段的儿童心理问题表现也不尽相同。有的孩子比较自卑甚至自闭,有的多动,有的叛逆,有的厌学——

以往厌学的基本上都是成绩不好的学生,现在成绩好的学生出现厌学情绪也不少。学习成绩在班级名列前茅的乐乐,最近就出现了厌学情绪。他经常

借口肚子疼,不肯去学校。

一直对他期望很高的家长,急得带他去医院做了各种检查,身体一点问题都没有,最后只好到儿童心理科就诊。经过耐心问诊,乐乐说出心里话,他感觉自己达不到父母的要求,就索性逃避,借口身体不舒服逃学了。周国岭认为乐乐厌学是学习压力大造成的。

生活中,像乐乐这样的孩子不少。周国岭说,虽然压力可以转化为动力,但是物极必反,孩子学习压力过大,吃不消就厌学了。现在不要输在起跑线上的口号,已经从多年前的高考一步步提到了学前教育,这实质上与环境带来的过度竞争有关。因此,学校和家长应给孩子创造一个良好的教育环境,正确地引导儿童

他们早日适应社会。

多注意孩子行为,一发现有异常就及时引导、纠正。对于一些较严重的心理问题如多动症、自闭症、精神分裂症等,尽快送孩子接受专业的治疗与训练,让他们早日适应社会。

要在食物的品种上进行控制,荤菜少吃,油、糖的摄入需要控制。因为儿童期肥胖也会增加成年期代谢性疾病的风

险,例如糖尿病、高血压、冠心病等慢性病。另外,吃得太好,蛋白质摄入过多也会导致儿童性早熟。微量元素与孩子的生长发育关系密切。缺钙会使孩子长不高,还易得佝偻病等。缺锌会导致生长发育迟缓,性成熟推迟等。缺铁会导致贫血,影响认知能力,所以许多家长对孩子微量元素很关心,动不动就要求做微量元素检测。

对此,邵洁说,医生在判断孩子是否缺某项营养素的时候,会先看孩子的饮食情况和临床表现。比如缺锌,孩子会表现

为厌食、偏食、胃口不好,生长发育不良,身体矮小,智力发育落后;如果缺铁,孩子面色苍白,不爱吃东西,烦躁不安,注意力不集中,可能引发缺铁性贫血;缺钙,孩子会多汗、枕秃、夜惊、出牙晚、精神烦躁等。只要保证均衡的营养和膳食、规律充足的睡眠,孩子生长发育好,就不用担心过多。

微量元素检测只是一个辅助工具,临上床,专家只建议膳食结构不合理,存在挑食偏食、生长发育迟缓的孩子,可以做微量元素的检测。如果孩子缺乏某种微量元素,建议从饮食调整,多吃含有某些营养物质的食物,缺什么补什么。

另外,户外活动往往是需要与小朋友一起展开的,即使是简单的游戏活动,也有不少

好处。

对于,户外活动往往是需要与小朋友一起展开的,即使是简单的游戏活动,也有不少

好处。

对于,户外活动往往是需要与小朋友一起展开的,