

孩子腿上莫名出现紫斑 小心过敏性紫癜



讨论病例。

文/本报记者 马薇妮

图/本报记者 秦媛

近日,刘女士发现6岁儿子小轩(化名)感冒后,腿上突然冒出好多紫色点点,一开始以为是蚊虫叮咬的,可没过两天小轩又说自己肚子疼。担心孩子健康出了问题,刘女士带着孩子来到徐州市儿童医院肾内风湿免疫科就诊。

接诊的肾内风湿免疫科副主任医师李艳通过详细检查与病史梳理,诊断其为过敏性紫癜。随后,李艳根据小轩的情况为他进行了治疗。一周后,小轩腿上的紫斑终于消退了,身体也恢复健康。

“很多家长看到孩子腿上出现紫斑,会误以为是外伤或皮肤病,其实过敏性紫癜是免疫系统异常引发的小血管炎症,又叫IgA血管炎。”李艳解释,这种病常见于儿童,是免疫复合物沉积在血管壁,导致皮肤、关节、肠道甚至肾脏的出血和炎症。虽然确切病因还没完全明确,但常与感染、食物、药物、遗传、环境等因素有关,像小轩这样感冒后发病的情况很常见。

“家长可以通过典型症状初步判

断,双下肢对称分布的、凸出皮肤表面的红色瘀点瘀斑,是过敏性紫癜最明显的信号,常伴随关节肿痛、腹痛。”李艳提醒,部分孩子可能出现血尿、蛋白尿,这是紫癜性肾炎的表现,一定要警惕,肾脏受累关乎长期预后,哪怕初期症状不明显,也不能掉以轻心。

确诊后,很多家长最担心的就是孩子的预后。对此,李艳表示,大多数过敏性紫癜患儿预后良好,关键是急性期做好护理和规范治疗。患儿需要卧床休息,避免劳累,饮食上选择清淡易消化的食物,不吃鱼虾蛋奶这些容易诱发过敏的食物。如果患儿有腹痛症状,需要密切观察其腹痛程度,有无呕血和黑便等,后续还要遵医嘱定期查尿常规,半年内定期监测肾脏情况。如果是重症患者,可能需要糖皮质激素治疗。

“孩子愈后短期内要避免接种疫苗,同时留意是否有症状反复。”李艳提醒广大家长,一旦发现孩子腿上出现不明原因的紫斑,尤其是伴随腹痛、关节痛,千万别当成普通外伤或皮肤病,一定要及时带孩子到正规医院就诊,避免延误病情。

本期专家 李艳

徐州市儿童医院肾内风湿免疫科副主任医师、医学硕士、讲师。亚太医学生物免疫学会委员,中国医师协会儿科医师分会儿童肾脏学组委员,中国罕见病联盟儿童ANCA相关血管炎委员会委员,徐州市医学会肾脏病学分会委员,徐州市健康管理学会慢病预防及管理委员会委员,徐州市儿童夜遗尿协作组委员。主要从事小儿肾脏病的临床诊治及研究工作,主持徐州市科技局课题一项。



《了不起的儿科》栏目,面向全市家长征集话题



扫码加入
“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康,您有什么疑问?可以在都市晨报微信公众号、汉风号APP专栏留言提问,我们会筛选出大家普遍关心的问题,邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号APP、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道,还会有知名儿科专家在线直播答疑。

您有疑问
我来解答

● 栏目策划:辛安然
● 栏目统筹:原小影

冬季失眠怎么办? 中医辨证施治破解失眠困扰

本报记者 马薇妮

秋冬季节,很多人因晚上睡不好而给生活和工作造成困扰。对此,徐州市东方人民医院中医神志病科副主任医师叶育宏表示,中医将失眠称为“不寐”,认为其核心病机是阴阳失调、心神失养或心神不安。睡眠占人生三分之一时间,不仅是身体休息的过程,更是阴阳平衡、气血调和的重要体现。长期失眠不仅会导致日间精神萎靡,还可能引发记忆力减退、免疫力下降,甚至诱发精神类疾病,对健康危害深远。

“如果有失眠的困扰,可以试试通过中医进行调理。”叶育宏指出,中医治疗失眠的核心优势在于辨证论治,可以将失眠细分为肝火扰心证、痰热扰心证、胃气失和证、瘀血内阻证、心脾两虚证、心胆气虚证和心肾不交证7个证型。

叶育宏介绍,除中药外,中医还有多种特色疗法,其中,针灸以神门、内关、百会等为主穴,搭配辨证穴位;耳穴疗法通过按压耳穴贴调节经脉;推拿、灸法可放松身心;导引疗法借助意念调节改善睡眠;中药足浴用威灵仙、鸡血藤等煎煮泡脚,温和调理。

“应对失眠,日常自我保健是关键。”叶育宏建议,可从多方面入手调理,助力改善睡眠质量。

首先,头部是全身阳经汇聚之处,晨起用牛角梳梳头60次,能通经

活络、畅达阳气。梳头时要兼顾侧头部、头顶部、后头部,梳理完毕后轻轻拍打并按压头顶的百会穴,强化调理效果。

其次,脚被称为人体“第二心脏”,泡脚与足部按摩对失眠调理作用显著。每晚睡前可泡脚30分钟,随后搓脚心10分钟至发热,再按揉涌泉穴2分钟,头脚协同调理,是防治失眠的全面有效方法。

再次,可采用针对性按摩疗法,按穴位进行头部、四肢、腹部及脚部按摩,通过舒缓身体经络,缓解身心紧张,为睡眠做好准备。

最后,睡前听音乐能放松身心,建议选择传统乐曲、古典音乐或轻音乐,时间控制在30至60分钟内,音量保持在45至70分贝,避免过长时间或过大音量影响睡眠。

此外,日常生活中还要注意保持规律作息,早睡早起不熬夜;营造安静、舒适、黑暗的睡眠环境;睡前避免饮用咖啡、浓茶等刺激性饮料,不进行剧烈运动;同时保持心情舒畅,减少情绪波动,为优质睡眠筑牢基础。



徐州市妇幼保健院再获大奖

本报讯(记者 刘泓雨 通讯员 刘燕敏)11月1日,第六届妇幼健康科学技术奖颁奖典礼在北京举行。由北京大学第一医院牵头,徐州市妇幼保健院等联合完成的“有机酸代谢障碍诊疗体系构建及推广应用”项目获“科技成果奖一等奖”。

作为项目的主要完成单位之一,徐州市妇幼保健院遗传医学中心在中心主任、三级主任技师顾茂胜的带领下,副主任技师周伟全程深度参与该体系的构建、验证与推广应用工作,为项目的成功提供了坚实的临床研究数据与技术支持,展现了徐州市妇幼保健院在遗传代谢病研究与临床检测领域的专业水平与担当。这份荣誉,是对徐州市妇幼保健院遗传医学中心在该项目中做出的深度贡献与科研实力的高度肯定。

有机酸代谢障碍又称有机酸血症,是一组严重的遗传代谢病,均属于罕见病,因临床表现复杂,易漏诊误诊。目前治疗药品、特医食品匮乏,缺乏系统性的筛查、诊断和

治疗体系。“有机酸代谢障碍诊疗体系构建及推广应用”标志着我国在出生缺陷防治领域,特别是在遗传代谢病这一疑难病症的早期筛查、精准诊断和有效干预方面取得突破性进展。该体系极大地提升了对有机酸代谢障碍患儿的检出率与诊疗效率,为无数家庭带来希望,对降低出生缺陷、提高人口素质具有重大意义。

此次获奖,是“产学研用”(产业—教学—科研—临床)紧密结合、协同创新的典范成果,极大鼓舞徐州市妇幼保健院科研团队的士气,进一步推动徐州市妇幼保健院在妇幼健康,特别是遗传与生殖研究领域的科研创新与临床转化能力的提升。

徐州市妇幼保健院遗传医学中心将以此为契机,继续深化与国内外顶尖团队的合作,持续聚焦于危害妇幼健康的重大疾病,致力于将更多前沿的科研成果应用于临床实践,为保障广大妇女儿童的健康福祉贡献更多力量。