

5岁以上孩子每周尿床两次,要留心了

医生提醒:遗尿缺乏规范化的治疗,严重影响孩子的健康和自尊心

“我儿子11岁了,怎么每天晚上还尿床?”“我女儿5岁多,晚上尿床,有时中午在幼儿园也尿床,她都不想上学了。”5月29日是“世界遗尿日”,为了让更多人了解遗尿,并让孩子得到规范化治疗,6月4日下午,南京市儿童医院开展了“儿童遗尿症”宣教、咨询及义诊活动。义诊现场,南京市儿童医院肾脏科副主任医师赵非告诉现代快报记者,遗尿问题经常被家长低估,缺乏规范化的治疗严重影响了孩子的健康和自尊心。一旦发现孩子遗尿,建议家长及早带孩子到医院接受规范化治疗。

通讯员 庞芳 张艾萱
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



“儿童遗尿症”义诊活动现场,肾脏科副主任医师赵非为家长答疑解惑 医院供图

提醒

尿床不是小事 尽早进行规范化治疗

父母往往觉得尿床不是病,一拖再拖。“再等等看,等孩子长大了就会好。”“我小时候也这样,长大不就好了吗?”对于孩子尿床,不少父母存在着认识上的误区。赵非告诉记者,遗尿症在儿童期较常见,虽然随着年龄增长不少孩子会自愈,但有2%到3%患儿一直持续到成年。

在诊断治疗诸多疾病中,儿童遗尿问题经常被家长低估,由于长期得不到规范化治疗,不仅影响了孩子的生长发育,而且严重影响孩子的心理健康,他们通常会表现为胆小、孤僻、自卑,“我在门诊中接诊过一个5岁女孩,长期尿床,有时候中午在幼儿园睡午觉也会尿床,家长觉得大点就好了,也没当回事,结果孩子慢慢变得自卑,甚至都不愿意上学了。”赵非说,不少父母发现尿床了,就带着孩子到处就医,针灸、中药都尝试了,也不见好。“其实小儿遗尿症的规范化治疗非常重要,关系到孩子尿床症状的改善,以及其他相关并发症的及早发现。因为孩子的遗尿,可能是其他疾病引发的,比如后尿道瓣膜、脊柱裂、输尿管口异位等原因造成的。”

记者了解到,从去年开始南京市儿童医院在河西院区专门开设遗尿门诊,门诊时间为每周日上午。一年多来,医院收治了大量遗尿儿童,在治愈遗尿症的同时,也有很多其他疾病因为遗尿这个症状被检查出来而得到及时的治疗。

11岁孩子尿床,原来是生活习惯所致

“我儿子11岁了,几乎每天都尿床,医生你说,这是怎么回事?”在义诊现场,华华(化名)的爸爸张先生有点焦虑地咨询专家。医生经过了解得知,原来华华每天晚上6点多吃晚饭,8点就上床睡觉了,是生活作息导致了孩子夜尿。赵非说:“晚饭3个小时后,晚饭所摄取水分的80%都将转化为尿,如果晚饭和就寝的时间间隔过短,像华华这样的孩子,就会在入睡后产生更多的尿,更容易出现尿床。”

赵非提醒家长,如果孩子偶然有遗尿现象,千万不要责怪孩子,更不要给孩子心理暗示,施加心理压力,否则可能会造成一

种恶性循环。一次偶然的尿床可能是孩子晚饭吃得太晚了,或者睡前喝了太多的水。如果你的孩子一周尿床二次以上,“我们通常建议家长先从生活和饮食习惯上采取措施,调整晚饭和就寝时间间隔,在晚饭的菜中少放盐,让孩子少喝汤,避免孩子睡前喝水、过于兴奋等来纠正。”

小孩便秘也会导致尿床,要留心了

遗尿症俗称“尿床”,指儿童在熟睡时不自主地排尿。赵非解释说,3岁以内的幼儿由于智力发育尚不完全,排尿习惯尚未养成,所以夜间尿床属于正常的生理现象。但是如果孩子5岁以上还在尿床,每周至少两次以上,就不正常了。“甚至有些孩子到初中以

后,依然会有睡眠中尿床的现象,给孩子和家长带来很大的烦恼。”

小儿遗尿症分原发性和继发性。小儿继发性遗尿多为器质性病变,诸如尿路梗阻、膀胱炎等疾病,这种病人一般比较容易早期发现。小儿原发性遗尿症,除尿床外无其他伴随症状,理化检查均在正常范围,发病原因不明,其中精神打击、环境变化都可能造成孩子尿床,但还有部分孩子是由于遗传因素造成的。赵非介绍说,父母中有一人有遗尿史,儿童发生遗传性遗尿的概率为44%;若父母皆有遗尿史,则遗传概率为75%。

赵非告诉记者,孩子便秘也会造成尿床,很多家长都忽视了,“因为大便大量堆积在大肠内会压迫膀胱,导致尿床。”

首批70家医院连成一个“同心圆”

病菌大作战

国家心衰医联体江苏省中心成立 各级医院“心衰”诊疗能力将获提升

快报讯(通讯员 崔玉艳 程守勤 记者 安莹)日前,国家心力衰竭医联体江苏省中心成立大会暨心力衰竭国际学院2018心衰治疗研讨会(江苏站)在南京举行,会上宣布国家心力衰竭医联体江苏省中心正式成立,江苏省内近70家医院成为第一批国家心衰医联体江苏省中心成员单位,其中四家医院成为中心单位,分别是江苏省人民医院、东南大学附属中大医院、鼓楼医院和南京市第一医院。

此次活动由国家心血管病中心、国家心血管病专业质控中心、中国医师协会心力衰竭专业委员会与东南大学附属中大医院联合举办。据悉,这是继河南、山西、云南、湖北后第五个国家心衰医联体省级中心正式成立。

大会主席、江苏省医学会心血管病分会副主任委员、东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山表示,国家心力衰竭医联体江苏省中心的成立,预示着我省心力衰竭的防治工作将从目前各单位的单打独斗迈向群策群防的道路,将进一步促进心力衰竭规范化诊治,强化心力衰竭专科培训,缩小地区间心力衰竭防治水平差异。

中国医师协会心力衰竭专业委员会名誉主任委员黄峻教授指出,建立医联体的目的就是整合大医院、中小医院、社区等相关医疗卫生机构整合起来,将心衰的预防、治疗、病人随访等结合起来,医联体作为一个整体,使全社会都关注心衰和心衰病人。

案例 26岁女白领患心肌炎导致心衰

前段时间,26岁李小姐经历了一场大病的折磨。原来李小姐是做销售业务,一次出差中感冒了,开始也没太在意,可是没几天突然出现胸闷气短、浮肿及呼吸困难,这把李小姐吓坏了,同行的同事立即送她到当地医院,确诊为重症心肌炎,随后又转到中大医院就诊。经过一系列检查,确诊患者心衰,所幸送医及时,经过一段时间对症治疗,现在李小姐已康复出院。

数据 心衰发病率上升、发病年轻化

近几年,在中国心衰发病率呈逐年上升趋势,普通人群中心衰的患病率为1.9%,患病者的年龄也在逐步下降。虽然近几年我国心衰治疗情况有所改善,但患者预后仍然较差,慢性心衰患者5年病死率在50%以上。童嘉毅主任医师指出,心衰实际上是所有心脏病的一个终末状态,它并不是一个独立的疾病,一定伴随着一些心脏疾病,如冠心病、高血压性心脏病、风湿性心肌炎以及扩张性心肌病都可以导致心衰。而心衰发病率上升、发病年轻化主要是由于三高、冠心病、心梗等心血管疾病已经开始逐渐“年轻化”,而导致这种现象的直接原因就是中、青年人不良生活习惯,如吸烟酗酒、缺乏运动、饮食不均衡、熬夜压力大等。年轻人的急性心衰多因病毒和细菌感染引起的,劳累、压力大等是诱发因素,一般是

大会执行主席、东南大学附属中大医院心血管内科主任医师童嘉毅介绍,不少人认为只有老人才会被心衰困扰,其实不然。老年人心衰多是基础心血管疾病发展到终末阶段,或者心脏结构上出现退行性瓣膜病,而年轻人心衰多以心肌炎、心肌病、先天性心脏病这些为主,如果是暴发性心肌炎,前期会出现感冒、胸闷、憋气等症状,同时还可能出现心率失常。

可逆性的心力衰竭。

童嘉毅指出,高血压、糖尿病、心肌梗死、慢性肾脏疾病、肥胖与代谢综合征等均是心力衰竭的危险因素。虽然心衰的规范诊治尤为关键,但积极控制上述危险因素可有效减少心衰的发生。

一个人有益心脏的生活习惯越多,患心衰的风险就越低。比如,限制钠盐的摄入,如果有轻度高血压,建议每天吃盐量不超过4克;少吃甜食,多摄入糖分,会转换为脂肪和胆固醇,这些是冠心病心肌缺血和心梗的基础病因;戒烟限酒,长期吸烟加重高血压,血管内壁狭窄加重,促使心肌缺血的发生;多吃蔬菜,男性和女性每周吃蔬菜3—6次,其患心衰风险分别降低26%和27%;体育锻炼,通过运动改善脂代谢紊乱,对于糖尿病患者来说,控制血糖的同时还能降压,防止冠心病的产生。

天气热了 疱疹性咽峡炎多起来

快报讯(通讯员 李妙然 孙昊天 记者 刘峻)近来天气升温,病毒、细菌容易滋生,很多孩子都患上了疱疹性咽峡炎,纷纷出现咽痛、不愿进食甚至高热不退的症状。近日,泰康仙林鼓楼医院举办“病菌大作战”儿童节主题活动,通过专场义诊、洗手舞教学、礼物派送、健康宣教和亲子萌拍等环节寓教于乐,引导孩子们远离病菌,科学预防疾病。

勤洗手是预防疱疹性咽峡炎的有效方法,手卫生宣教也是泰康仙林鼓楼医院一直坚持开展的公益活动。一早,泰康仙林鼓楼医院常务副院长李成辉、副院长杨长青等来到儿科病区看望住院的小朋友,把印有卡通图案的免洗洗手液送到小朋友手里,鼓励他们勤洗双手,“打败”病菌。

小儿疱疹性咽峡炎是一种特殊类型的病毒感染,以粪-口或呼吸道为主要传播途径,虽然感染性较强,但并没有达到法定传染病的范畴,所以家长不必太惊慌,及时预防、积极治疗、正确护理才是关键。此外,疱疹性咽峡炎患儿的口腔黏膜上有皮疹或疱疹,手、足、臀等部位一般无皮疹,如有皮疹,要和手足口病鉴别。

当孩子喉咙里的小疱疹溃以后会形成溃疡,孩子会比较痛苦,进水进食都比较困难,家长可以给孩子喂一点偏凉的水或者奶。如果孩子频繁高烧、进食少、小便减少、抽搐说明可能出现了并发症,建议及时去医院诊治。

医生建议,预防疱疹性咽峡炎主要是勤洗手,避免去人多的地方。此外,注意口腔卫生多刷牙,餐具用烫水消毒,爸妈也不要孩子的杯子、碗勺。