

【关注生长痛】

处在生长期的孩子骨头生长如果比肌肉生长更快,就会拉扯肌肉而产生疼痛。这一正常的生长现象,一般在半夜发生,膝盖、脚踝关节、膝关节处,或麻或痛,程度有轻有重,持续几个晚上就会消失。下次发作时仍持续几个晚上后消失。腿部没有红肿,按压腿部肌肉也不会疼痛,并且不会影响走路。

周刊

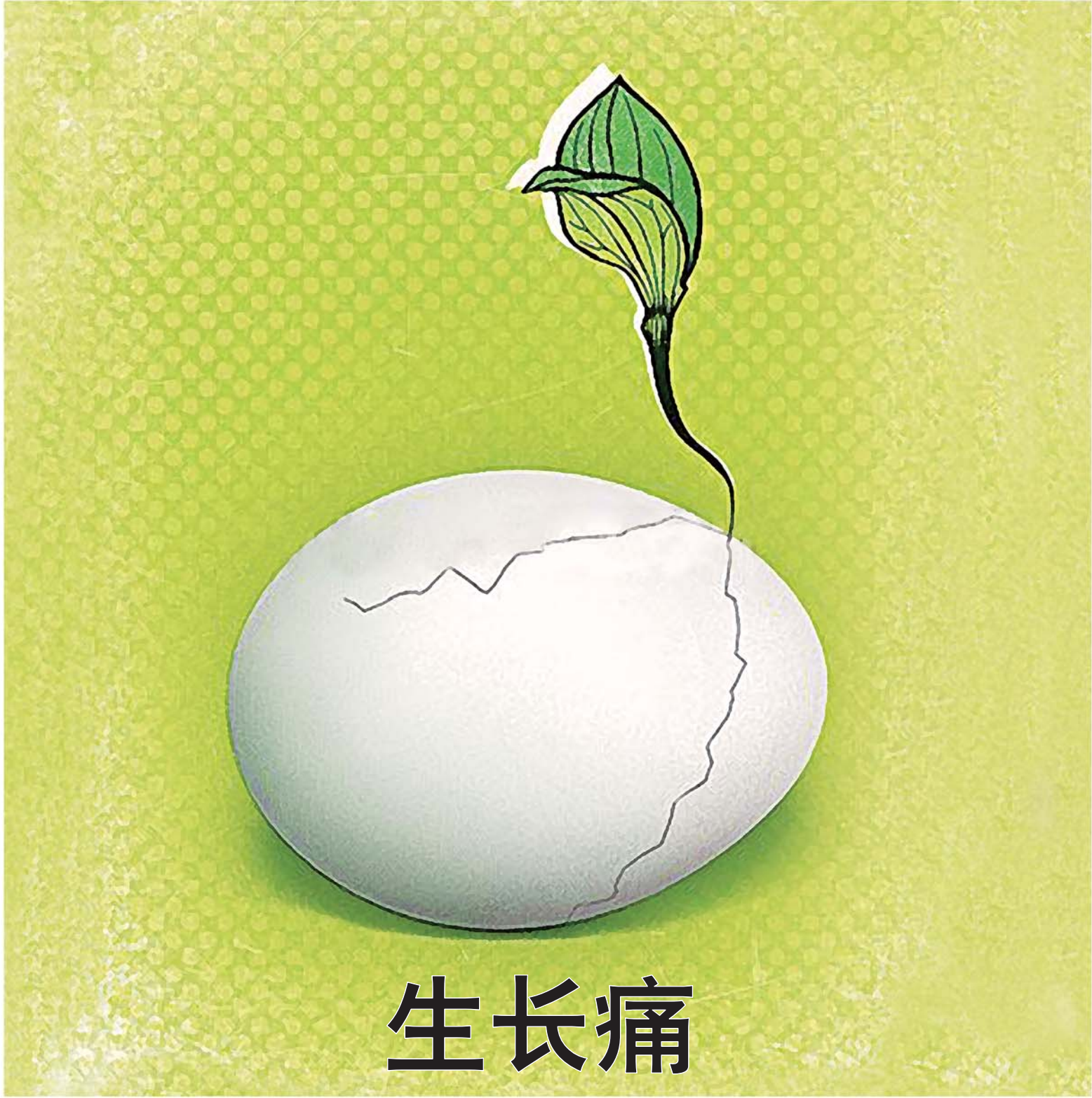
B01—B06

第廿八期

2013.11.19 星期二

生命

齐鲁晚报



生长痛

见习记者 陈晓丽

幼童在长个儿的阶段,有时腿会无缘无故的痛,临床上管这叫“生长疼痛”。很多家长看到孩子有“生长痛”了,就给他补补钙,以为孩子钙充足,腿就不会痛了。其实,据儿科医师介绍,生长痛是正常生长现象,跟缺钙无关。

生长痛 不等于缺钙

“孩子一说腿疼,很多家长就认为是缺钙造成的,然后就去药店

买钙片给孩子吃”,但是,济南市中医院儿科主任医师崔文成告诉记者,生长痛并不等同于缺钙,“除非经过医生的检查,症状确实较为严重,一般不建议服用钙片、维生素片等营养品。”

“生长痛基本都不需要进行药物处理,最重要的就是加强饮食方面的调节。”济南市中心医院儿童保健科主任医师彭慧说道。孩子身体发育期间,家长应注意保证充足的营养供应。日常饮食中,可增加维生素、蛋白质和碳水化合物等营养成分的充分摄入。

“转移注意力也很重要,例如

睡前父母可以给孩子讲故事什么的。”山东省千佛山医院儿童保健科主治医师张莉表示,其实生长痛不只出现在夜间,白天也会有痛感。但是由于白天户外等活动比较多,孩子的注意力被分散了,就不会感觉到明显的疼痛。因此,如果孩子出现生长痛,家长可以想办法将孩子的注意力从这件事上引开。“不要总问孩子腿还疼不疼,这会不断提醒孩子,形成一定的心理作用,越想越觉得疼。”张莉说。

同时,一些孩子在剧烈运动过后也会感觉到腿疼,这主要是因为运动使身体产生了大量的代谢物,

并在膝关节处堆积。“如果疼痛严重的话,可以让孩子多休息,减少激烈的运动,以避免对骨膜的损伤,但是一般不建议家长对孩子的活动太过限制,只要不从事过于强烈的运动就好。”崔文成说道。

此外,父母还可以帮孩子热敷或者按摩,也会对疼痛有一定的缓解作用,“但是一定要注意按摩的力道,不可用力过大。家长需要定期监测孩子的身体发育情况,不同季节孩子身体发育状况不一样,5、6月份是发育最快的时间,更有可能出现生长痛。”张莉提醒道。

(下转B02版)

药物不良反应成第5大死亡原因

B02生命观

解决医生问题是医改基石

B03生命观