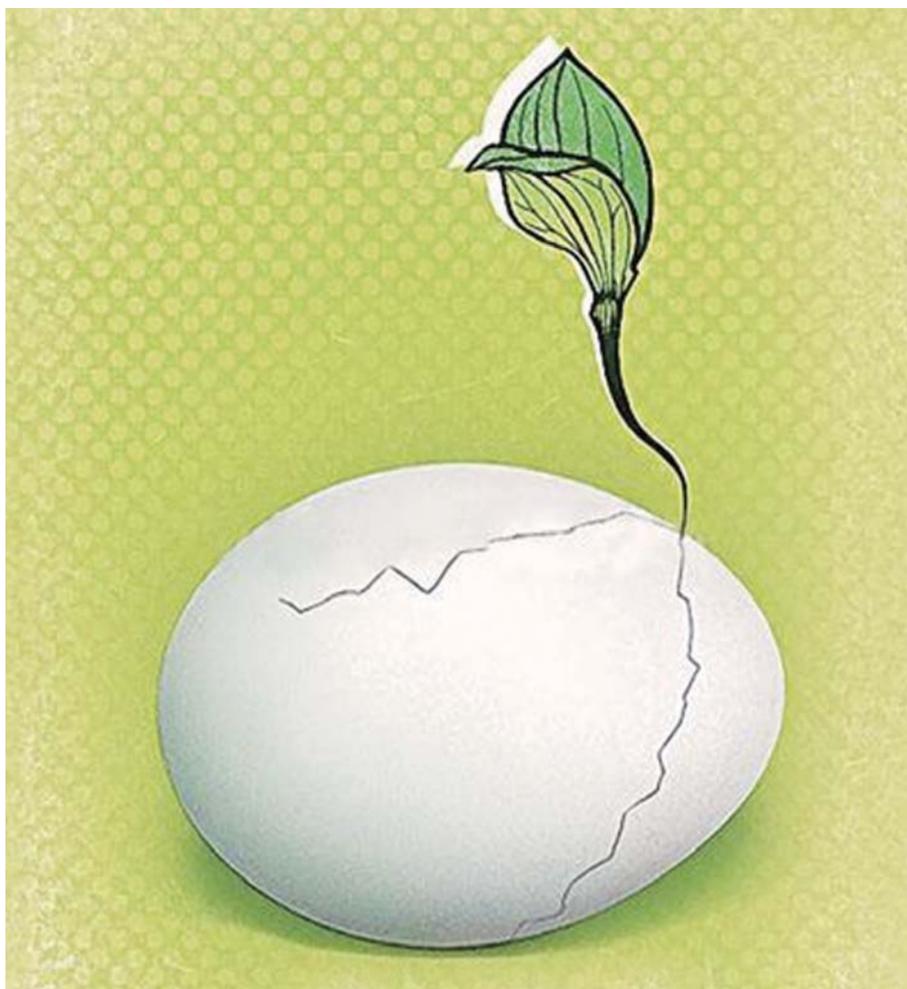


处在生长期的孩子骨头生长如果比肌肉生长更快,就会拉扯肌肉而产生疼痛。这一正常的生长现象,一般在半夜发生,膝盖、脚踝关节、膝关节处,或麻或痛,程度有轻有重,持续几个晚上就会消失。下次发作时仍持续几个晚上后消失。腿部没有红肿,按压腿部肌肉也不会疼痛,并且不会影响走路。

幼童在长个儿的阶段,有时腿会无缘无故地痛,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。



生长疼痛不等于缺钙

本报记者 陈晓丽

生长不等同于缺钙

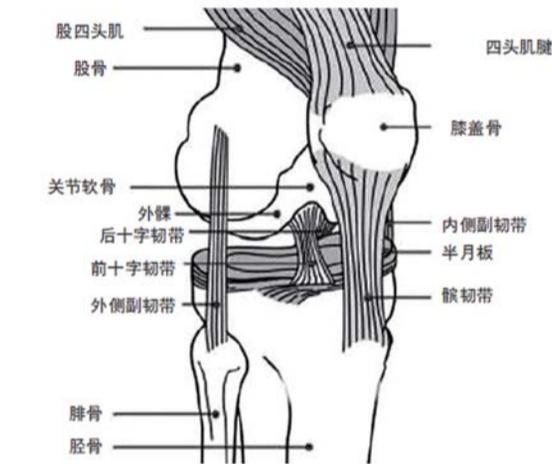
“孩子一说腿疼,很多家长就认为是缺钙造成的,然后就去药店买钙片给孩子吃。”但是,济南市中医院儿科主任医师崔文成告诉记者,生长痛并不等同于缺钙,“除非经过医生的检查,症状确实较为严重,一般不建议服用钙片、维生素片等营养品。”

“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,“但是一定要注意的是按摩的力道,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。



生长痛愈后不影响生长发育

“孩子前段时间一直说腿疼,没怎么在意,这几天晚上睡觉的时候又开始疼了,是生长痛吗?”日常坐诊期间,医生经常会面对家长的焦急询问。接受记者采访的几位专家说,其实,生长痛还挺多见的,尤其是学龄前和学龄期儿童。

生长痛主要表现为膝盖周围以及小腿前侧疼痛,“多发生于晚上临睡前,孩子可能会说自己腿疼,而白天比较少见”,彭慧说道,“还有一些疼痛在孩子剧烈运动过后也可能出现。”同时,彭慧认为,“3岁以下的孩子其实也可能会有生长痛,不过由于孩子太小还不会清楚表达,一般发现不了。”而正处于青春发育期的青少年由于身体发育速度加快,也会出现生长痛的情况。

据介绍,生长痛主要是由于身体发育速度加快,尤其是腿骨生长较快,而周围神经和血管发育却相对缓慢,容易出现生长不协调,从而产生牵拉作用,就会表现为腿部疼痛。此外,崔文成表示,“生长痛是一种生理性的疼痛,如果骨骼的发育速度超过骨膜的发育速度,腿部会有发胀或发紧的感觉,孩子可能就会感觉到腿疼。”

“生长痛主要是肌肉的疼痛,而不是骨骼或者关节的疼痛,腿部也不会有发热或者红

肿的现象,因此,往往没有很明确的疼痛点”,彭慧表示,“一些家长带孩子来医院,具体问孩子腿哪里疼,他们也说不上来。如果用手轻按腿部,问孩子,常常是好像哪里都疼又哪里都没那么疼。”

“不是所有的儿童都会经历生长痛,这与每个人对疼痛的敏感程度、身体发育速度等有很大的关系”,张莉说道,“如果孩子有生长痛的情况,家长不必太过担心,愈后不会影响身体发育。”

断定生长痛

先要排除其他病

“生长痛是一种排除性的诊断,如果孩子腿疼,家长带来看医生的话,首先需要排除其他几个病因,例如骨骼、血液、外伤等方面的病症,还要检查疼痛部位有没有红肿等。”张莉表示,如果这些病因都被排除的话,应该就属于生长痛了。生

长痛与其他几种容易导致腿疼的疾病区分如下:

专家介绍,生长痛多是间断性疼痛,并不是持续性的,多发生于夜间和剧烈运动后,局部并无红肿症状,没有明确的疼痛部位,也不会有全身的病征表现,一般不影响身体活动能力。

“能够引起肢体疼痛的原因有很多,最常见的就是肌腱扭伤。”彭慧说,肌腱扭伤的主要表现为,扭伤前有剧烈运动史,疼痛集中在某一点,痛感比较明显,并且会一直持续多天。刚扭伤时疼痛最严重,后来则会逐渐减轻,严重时会影响肢体活动能力。

另外,关节炎也会引发疼痛的感觉,其中主要是风湿性关节炎和类风湿性关节炎。“其实关节炎在儿童和青少年中并不多见。”张莉表示,儿童中相对多见的是类风湿性关节炎。类风湿性关节炎属于持续性疼痛,白天夜间都比较明显。关节处会有红肿热痛的表现,同时,不仅是膝关节,全身其他各关节处都会有疼痛等不适症状。

在导致儿童疼痛的病症中,骨肉瘤属于较为严重的病症,骨肉瘤早期的痛感并不明显,局部会有红肿现象。病情严重时夜间疼痛最为厉害,“有些人甚至能在睡梦中被疼醒”。病史比较长,需要通过拍X片诊断。

同时,多位专家均提醒家长,如果孩子一直说自己腿疼,一定不要大意,更不能随便自己下结论,应及时带孩子到医院检查,让专业医生来判断疼痛的原因,以避免由于家长自行诊断带来的误诊,耽误其他病症的治疗。

各种疾病所引发疼痛的区别

疾病	特征
生长痛	肌肉痛,疼痛断断续续
青少年关节炎	关节红肿,游走性关节炎(疼痛位置变化)
骨痛	疼痛持续时间长,疼痛强度大
扭伤/骨折	被压有疼痛,骨折部位有红肿
儿童白血病	高烧、贫血、脸色苍白、骨和关节疼痛

以上几种疾病比较容易被误认为“生长痛”,医生提醒,年幼的孩子通常不能准确说出自己的症状,只会喊痛,如果孩子的腿长时间疼痛,一定要抓紧就医



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖,中国广播电视协会十佳制片人,中国卫生好新闻一等奖。

常用食材养生

——人参

人参,在我国药用历史悠久,由于根部肥大,形若纺锤,常有分叉,全貌颇似人的头、手、足和四肢,故而称为人参。古代人参的雅称为黄精、地精、神草。人参被人们称为“百草之王”,是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。

人参在《神农本草经》里是这样记载的:“味甘微寒。主补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心益智。久服,轻身延年。一名人衔,一名鬼盖。生山谷。”意思就是说人参五脏六腑都补,但主要是大补元气的,同时能够生津益气。

现代的科研工作者经过药理分析,证实人参里边确实含有很多对人体非常有好处的成分,最有效的成分是人参皂甙。人参皂甙能提高人体的免疫能力,延缓人的衰老,对心脑血管系统也能起到非常好的作用。

人参的品种有很多,大约可分为两大类,一类是野山参,一类是园参。我们在药店里看到的白白胖胖的像小萝卜似的是园参,就是人工培养出来的人参。而野山参是比较难见的。

《清宫档案》里记载了很多食用人参的方法,很多妃子会把人参切成片含在嘴里,直到它软化了,再嚼碎咽下去,一天含一两片,这是人参的一个服用方法,含服。

另外,还有一个方法就是泡酒,我们可以拿一两根人参,一般一根就可以,因为人参补气的作用很强,所以我们还要配一点滋阴的,比如放一点枸杞子,一般是一根人参配30克枸杞子,而配的酒的量是一瓶。这是养生的一个比较好的方法,但是我们平时养生的时候,千万记住不要大量服用。拿一根人参炖鸡,你吃完以后,出鼻血的几率很大。所以人参是要小量频服的。随着年龄的衰老,气虚是不可避免的,那我们就经常服一点人参,小量地服一点,配合麦冬和五味子,这样服既不会燥也不上火。可以分阶段地服,比如一个月中服两个星期,停两个星期。服用人参最忌讳的是心急,一定要循序渐进。

服用人参除了小量常服之外,还不能跟萝卜同时吃,不管白萝卜、青萝卜,只要是萝卜都不能吃。因为吃萝卜会把人参补的气给泄掉。

我们在服用人参的时候,要咨询医生,因为有些中药跟人参的药性是相反的,比如藜芦,在煎人参的时候,不要用金属的东西煎,一定要用陶瓷的或者砂锅来煎。金属器皿里边有好多重金属的成分,它会跟中药里边的一些成分化合。