

查无原因的小儿腹痛 是人体“第三态”

中山大学附属第一医院 周路遥



小儿腹痛是儿科门诊最常见的主诉之一。引起小儿腹痛的原因很多,几乎涉及各种疾病,既可以是腹内脏器病变,也可以是腹外病变;可以是器质性的,也可以是功能性的;可以是内科疾患,也可以是外科疾患。据文献报道,腹痛在我国学龄儿童中的发生率在4.6%~23.4%之间。虽然小儿腹痛的发生率很高,但真正由器质性病变引起的不到10%。一旦孩子说肚子痛,家长只好带孩子去医院看病,检查之后医生说孩子没生病,但问题就是解决不了,下次孩子腹痛,跑了一趟医院又是无疾而返,家长很疑惑。中山大学附属第一医院周路遥医生说小儿腹痛存在疾病与健康“第三态”,就是指健康与疾病之间存在着的一种亦病非病的“中间状态”。

小儿腹痛有个“第三态”

现代医学认为,在疾病与健康之间存在“第三态”,即身体不适,查而无病。临床中,经常碰到因腹痛来做腹部超声检查的孩子,发现很多腹痛就是单纯的功能性腹痛,只要家长稍微具备一些医学常识就能分辨。儿童腹痛第三态的特点是:近期不影响吃喝玩乐;长期不影响生活学习和生长发育。如果满足了上述条件,且客观上也找不到器质性疾病的证据,就不应该视为疾病状态,此时不宜过多进行医疗干预,而应该以情绪安抚为主,避免给孩子贴上有病的标签。

腹痛大致分为急性腹痛和慢性腹痛

真正引起小儿腹痛的疾病有:
内儿科疾病:腹内疾病:急性胃炎、胃肠炎、胃及十二指肠溃疡、肠痉挛性绞痛、肠及胆道蛔虫症、肠系膜淋巴结炎、急性坏死性肠炎、病毒性肝炎、先天性胆总管囊肿、各种胰腺炎、各种腹膜炎、肝脓肿、膈下脓肿、尿路感染、细菌性痢疾等。
腹外疾病:呼吸道感染、扁桃体炎、大叶性肺炎、急性胸膜炎、心血管病(急性心力衰竭、心包炎、心肌炎)、变态反应性疾病(过敏性紫癜、荨麻疹、哮喘)、神经系统疾病(间脑神经痛、腹型癫痫)、代谢性疾病(低血糖症、尿毒症、卟啉病)、传染病(伤寒、流行性脑脊髓膜炎)以及败血症、带状疱疹、铅中毒等。
外科疾病:急性阑尾炎、胃和十二指肠溃疡合并穿孔、机械性肠梗阻、肠套叠、肠系膜淋巴结炎、急性肠扭转、回肠憩室炎及穿孔、梗阻、原发性或继发性腹膜炎、嵌顿性腹股沟疝、泌尿道结

家长“察言观色”简单判断腹痛的严重性

判断腹痛本身是否严重,家长要学会“察言观色”:首先看孩子反应:表情是否痛苦,是否双手捂着肚子,是否蹲在地上起不来或伴有其它特殊体位;其次看腹痛持续时间:是持续一段时间就能完全缓解,还是长期不能自行缓解甚至加重;再次看腹痛发作频率:只是偶尔发作还是频繁发作。如果腹痛一会儿,孩子自行走开去和小伙伴玩的很开心,压根忘记腹痛这回事了,那么,这种腹痛根本不需要上医院。看有无伴发警戒症状:警戒症状包括体重减轻、生长缓慢、胃肠道失血(黑便)、严重呕吐、长期严重腹泻、持续右上腹或右下腹疼痛、不明原因发热、从睡眠中痛醒等。出现警戒症状说明腹痛比较严重,可能是器质性疾病引起的,需要到医院进一步诊治。此时,做一个内镜检查可能对寻找病因会有帮助。当腹痛持续2个小时以上不缓解,也应该去医院。

肠系膜淋巴结肿大并非都是腹痛原因

对于大部分功能性腹痛,超声的鉴别诊断价值有限。在缺乏警戒症状的前提下,超声检查腹腔盆腔对鉴别诊断是器质性的还是功能性没有帮助。那么,家长们们在超声报告中经常看到的“肠系膜淋巴结肿大、肠系膜淋巴结炎”又是怎么回事?周路遥认为,当孩子没有呕吐、发热、腹泻等伴随症状时,在高频超声检测发现的肠系膜淋巴结肿大,并不能算异常。因为,在不同书籍和文献中,肠系膜淋巴结肿大或肠系膜淋巴结炎的标准完全不一样:有人认为只要看到2个淋巴结,且横径大于4mm,就可以诊断;有人认为淋巴结长径大于10mm可以诊断;有人则认为长径大于15mm才能诊断。在临床中经常发现很多无症状的儿童,肠系膜淋巴结可以达到10mm甚至15mm,有一些被诊断为“肠系膜淋巴结炎”孩子被给予抗生素治疗后,来复查超声,发现仍有淋巴结肿大。其实,儿童在生长发育过程中,身体与肠道微生物之间的交互反应尚不完善,肠系膜淋巴结作为防御肠道微生物的一道“长城”,承担着阻止肠道微生物进一步入侵的任务,它们的单纯肿大往往说明阻挡有成效,是身体功能正常的表现。随着孩子的成长,肠道免疫逐渐完善,淋巴结也趋于适应,腹痛也会好转。但是,腹部多个肠系膜淋巴结肿大(大于10mm)在下列情况下需要注意:怀疑有腹部炎症,如急性阑尾炎、腹膜炎、胃肠炎时,有支持诊断的作用;伴有全身多处淋巴结肿大,应该除外血液系统疾病;肠系膜淋巴结直径大于20mm有可能是特殊淋巴结病。

小儿腹痛家长或需要关注心理因素

综上所述,大部分小儿功能性腹痛都属第三态。在这种情况下,没有必要经常去医院求治。药物干预尤其是抗生素的使用,是不必要的。家长可以对孩子进行适当的饮食及生活习惯的调节:多吃一些富含纤维素的食物,少吃含乳糖的食物等等,这样可能减少腹痛的发生。孩子肚子痛的时候,可以适当按摩肚子,卧床休息,等待自然缓解。此外,家长应该重视一下引发孩子腹痛的一些心理因素,这点往往被忽视。美国的一项研究表明,日常生活中的负性事件可能对孩子腹痛发生的频率有影响,复发性腹痛患儿发生焦虑和抑郁症状的可能性比正常儿童大。所以,家长是不是也应该略为转移一下方向,从心理层面寻找一下孩子肚子疼的可能原因。比如,孩子最近学习的压力会不会太大?妈妈和爸爸最近是不是经常吵架?等等。也许从这些方面下手,对缓解孩子腹痛会有帮助。(通讯员 彭福祥)

疾控驿站

预防手足口病的EV71疫苗接种须知

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

根据广东省疾控中心监测发现,9~10月是手足口病流行高峰。从全省监测情况来看,我省今年手足口病的优势病原体是以柯萨奇A组16型(以下简称CoxA16)和肠道病毒71型(以下简称EV71)为主。其中,EV71是导致手足口病重症和死亡病例的主要病原体。值得庆幸的是,广东省首批EV71疫苗接种已启动,该疫苗对于由EV71感染引起的手足口病的保护效力达90%以上,适用于6月龄~5岁的婴幼儿,家长可自愿带孩子到有卫生计生行政部门批准的具有疫苗接种资质的预防接种单位接种EV71疫苗。

EV71是何方神圣?

EV71是人类肠道病毒的一种,人类感染EV71病毒后,可引起手、足、口腔等部位的疱疹,也就是家长谈之色变的“手足口”病;也可引起无菌性脑膜炎、脑干脑炎和脊髓灰质炎样的麻痹等多种神经系统疾病,呼吸系统并发症。它是导致手足口病重症和死亡病例的主要病原体。

EV71疫苗保护效力90%以上

EV71疫苗全称为肠道病毒71型灭活疫苗,它对于由EV71感染引起的手足口病的保护效力达90%以上,可有效降低EV71引起的手足口病的发病,尤其是在减少手足口病重症和死亡病例的发生方面有重要意义。但是,EV71疫苗对EV71以外的病毒,例如柯萨奇家族CoxA16引起的手足口病没有办法。

接种EV71疫苗注意事项

- EV71疫苗的接种对象为6月龄~5岁的婴幼儿,为了能尽早发挥保护作用,鼓励孩子在12月龄前完成接种程序;
- 免疫程序为2剂次,中间间隔1个月;
- 接种EV71疫苗与注射人免疫球蛋白应至少间隔1个月;
- 暂不推荐EV71疫苗与其他疫苗同时接种,建议两种疫苗的接种间隔2周以上;
- EV71疫苗属二类疫苗,接种遵从“知情、自愿、自费”原则;
- 接种前应先进行预检登记,并按相关规定请接种对象监护人签署疫苗接种知情同意书;
- 接种疫苗后,要求接种对象在接种单位留观30分钟。

预防手足口病还须注意

- 家长和儿童都要养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、喝开水、吃熟食;
 - 要保持居室内空气流通和勤晒衣被;
 - 经常清洗儿童的玩具或其他用品;要经常检查孩子(尤其是5岁以下儿童)身上是否出现皮疹。
- (整理 赵莹 通讯员 梁宁)

外湿宜拔罐 内湿则不宜

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 李建军 侯祥平

里约奥运会上著名游泳运动员菲尔普斯身上的拔罐红印让我中国传统医学的“拔罐”疗法狠狠地火了一把,甚至被外国媒体称为“神技”。拔罐虽好,也并非人人适宜,老百姓也要避免陷入误区。拔罐疗法在我国已有非常悠久的历史,早在长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中就有关于“角法”的记载,角法就类似于后世的火罐疗法。拔罐疗法又称火罐疗法或吸筒疗法,是指将罐具内形成负压而吸附于患处或穴位上,产生局部充血和瘀血,从而达到治疗疾病的一种方法。临床上常用火罐法、水罐法和抽气法,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。目前,国外运用比较广泛的抽气法,也称“气罐”,是一种新型拔罐法,可以避免烫伤,操作简便。

提醒一:身体虚弱不宜拔罐

拔罐疗法对于肩背痛、腰腿痛、胃痛、咳嗽、痛经初起等疗效十分明显,有时与针灸、点刺放血等疗法配合疗效更佳。但是,拔罐的频率和时间要根据个人体质和具体症状。对于出血性疾病和水肿疾病,以及大血管部、孕妇腰腹部均不宜拔罐。肌肉瘦削、骨骼高低不平及毛发过多处也不宜使用。此外,从中医“补泻”的角度来说,拔罐总体上倾向于“泻法”,所以拔罐治疗不宜频繁进行,一般1~2周1次即可。同理,身体极度虚弱的人也不宜拔罐。

提醒二:脾虚引起的“内湿”不宜拔罐

老百姓常认为拔罐可以祛湿,但是,湿要注意区分“内湿”和“外湿”,同样是“湿气重”,由于发病部位及症状表现的不同,分为外湿和内湿两大类。



杏林春满 莲藕南瓜健脾养胃秋季进食最适宜

医学指导:广东省中医院肾病研究室 张蕾

俗语“立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。”说得是天凉以后,人们应该多吃一些肉食,补充一下因夏天食欲差、加上出汗而带来的亏虚,提高免疫力。然而,南方地区盛夏余热未消,此时进补为时过早。立秋后还在伏天里,人体湿气仍较重,脾胃消化功能还比较弱,要先养脾胃,排出体内湿气再进补,切忌急食贴秋膘。立秋后关键是防暑除湿,养护脾胃,吃一些健脾养胃的食物先调理好脾胃后再进补,方能起到效果。秋季是莲藕丰收的时节。“荷莲一身宝,秋藕最补人。”鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。还有南瓜,《本草纲目》写道:补中,益气。秋季养生多吃南瓜,有强身健体、美容瘦身的功效。南瓜营养丰富,对肠胃和血管都有很好的保护作用。藕和南瓜都是健脾养胃的时令果蔬,下面介绍几款养生食谱给大家:
猪脊骨炖藕
功效:健脾开胃 止泻固精
原料:猪脊骨250g 藕1节 葱段 生姜片 黄酒 精盐 味精各适量
制作方法:把猪脊骨洗净,剁碎,放沸水锅里焯一下,捞出。去藕节和表皮,洗净,切片,猪脊骨放

孕期头晕是怎么回事?

医学指导:广东省妇幼保健院产科 温济英

怀孕后,有一些孕妇发现自己会有脑袋晕乎乎的感觉,尤其是在人多、空气不那么流通的地方,更是晕头转向。怀孕后为什么会容易头晕?需要如何去缓解?什么情况时需要提高警惕?
妊娠期血液稀释引起的“贫血”所致
为适应胚胎、胎儿生长发育的需要,在胎盘产生的激素参与和神经内分泌的影响下,孕妇体内各系统将发生一系列适应性变化,如血液系统就是其中一个方面:孕6~8周时,准妈妈们的循环血量开始增加,至孕32~34周时可达高峰,增加40%~45%,平均约增加1450ml,并维持此水平直至分娩,而这个增加的循环血容量中,血浆增加又多于红细胞的增加,于是便出现了因血液稀释而引起的“生理性贫血”,进而引起头晕。所以,准妈妈们在孕期时应注意营养的均衡摄入,尤其是多进食含铁丰富的食物,如猪肝、瘦肉、红枣等,另外,进食维生素C及钙丰富的食物,也能促进铁的吸收。同时准妈妈还应注意定期检查血常规,如贫血严重,则需要在医生的指导下口服一些药物予以纠正。
孕期体位不适宜所致
孕妇血压中的收缩压一般无变化,舒张压因外周血管扩张、血液稀释及胎盘形成的动脉短路与轻度降低,使血压稍增大。在不同的体位时,孕妇的血压也会不同,一般坐位稍高于仰卧位,所以孕妇要尽量避免突然改变体位,如突然起身或突然坐下去。另外,当孕妇长时间处于仰卧位姿势时,也会引起心血量减少、心排出量减少,出现低血压,从而引起头晕。所以,准妈妈在孕期,尤其是后半孕期时,要尽量侧卧,以左侧卧为宜,起来时动作也要轻一些,先侧身,然后用手支撑把身体推坐起来。
孕期血糖低所致
孕期有一些准妈妈由于妊娠反应胃口不好,进食太少,或者是由于消耗比较大,常常还没到正餐时间就已经饿了,如果不及及时用餐,就可因低血糖而出现头晕,并伴有心悸、乏力、冷汗等症状。因此,准妈妈可以备一些饼干、水果、坚果类的小食品,当饿得头晕时就适当加餐吃一点。
警惕 妊娠高血压所发出的头晕信号
怀孕期间,准妈妈身体所发出的一些不适的小信号,也有可能是一些疾病所发出的危险信号,如果忽略了这些危险信号,极可能会对母婴的健康造成影响。如妊娠期高血压是妊娠期特有的疾病,该病严重影响母婴健康。当出现妊娠高血压时,由于全身小血管痉挛,全身各系统各脏器灌注减少,如脑血管痉挛时,可出现严重的头晕、头痛,这种头晕头痛的症状是频繁的。此外,妊娠高血压还可伴有视物模糊、尿蛋白、水肿等症状。所以,当孕妇频繁出现有头晕,并伴有头痛、视力改变等状况时,要高度警惕,及时去医院看是否为妊娠期高血压,一旦确诊,应积极配合医生的治疗,必要时终止妊娠。
总之,孕妇最好少到一些人多、空气不流通的地方,当感觉头晕时,应注意坐下或躺下休息,一般这种头晕的现象很快就会好转,但如果头晕的频率太高,则需到医院请医生查找原因并予以对症处理,以免造成更严重的后果。(通讯员 林惠芳)