

小感冒也可能成“导火索” 儿童也要防肾脏病

■刘威

俗话说:“小娃无腰。”但孩子可不是真的没有腰!腰部的重要内脏器官——肾脏,对孩子们来说,尤其重要。近年来,儿童肾脏病的发病率呈逐年上升趋势。专家呼吁,儿童肾脏病一定要早发现、早治疗、早控制,必要时还需进行肾穿刺活检明确病理类型,以便更好地指导医生选择更合适的治疗方案。



这些原因可能很伤肾

肾脏是人体重要的器官之一,婴儿刚出生时,肾脏仅长6cm,是正常成人的一半长,随着年龄增长,肾脏也在逐渐长大,2岁左右儿童的肾脏形态和功能才接近成人水平。如果肾脏内部出现了结构或者功能问题,直接的后果就是:人体无法及时排出多余的水分及代谢废物,或者对人体有用的物质从尿液中排出增加,从而表现为浮肿、少尿、血尿、蛋白尿等。

专家介绍,儿童患肾脏病的原因很多,与自身免疫功能紊乱、感染等因素有关。比如孩子常见的感冒、扁桃体炎、过敏等,都可能引发急性肾炎、过敏性紫癜肾炎等肾病。除此之外,一些不良生活习惯也会让孩子的肾脏“很受伤”,如长期高蛋白饮食,吃得太咸,滥用保健品和药物,过度肥胖,长期久坐、憋尿等。

孩子感冒发烧很常见,许多家长会随意给孩子吃一些感冒药。但有的解热镇痛药对儿童副作用很大,有的抗生素带有较强肾毒性,一旦乱用可能给孩子带来不可逆的肾脏疾病。

识别早期肾病的蛛丝马迹

清晨孩子有轻度眼睑肿胀及组织松弛处水肿,或久坐久立后足背水肿、手指发胀等;小便后便池中泡沫明显增多,并且长时间仍不能消退;眼睛可见的肉眼血尿及显微镜下才可发现的镜下血尿,这些都是提示肾脏病的重要信号。家长只要仔细观察,有时可以发现一些肾脏病的蛛丝马迹。

值得警惕的是,也有些肾脏疾病起病隐匿,毫无症状。此外,年龄小的孩子很少会主动诉说乏力、腰疼、水肿等症状,因此儿童肾病易被漏诊。专家建议家长可以定期带孩子进行尿常规、泌尿系B超及肾功能检查。如果尿常规检查发现有蛋白、隐血、红细胞、白细胞、管型、酮体、尿糖等,都应再做进一步检查。

如何保护好孩子的肾脏

在日常生活中,应注意孩子的护理,预防肾病的发生。

少喝或不喝饮料

引导孩子少喝或不喝饮料,多喝白开水。大量含糖、碳酸等成分的饮料物质进入孩子体内后,最终要经过肾脏过滤排出体外,必然会加重肾的

负担。

告诉孩子不要憋尿

憋尿容易引发尿路感染、尿路结石等疾病。

少吃咸食

孩子的饮食应以清淡为主,少吃咸鱼、腊肉、咸菜等腌制食物。

不要乱吃药

不乱给孩子吃感冒药,尤其不能多种药混合吃。感冒药多为复方制剂,多种药物同服可能导致某些药物成分重复过量摄入,极易对肾脏造成损害。

适当运动

一般情况下鼓励肾病儿童保持一定运动,形式不限,强度以不感到劳累为前提。

不宜太胖或太瘦

肥胖或营养不良都会加重肾脏负担,增加肾脏病风险。

《新冠病毒核酸20合1混采检测技术规范》发布 将进一步提高核酸检测效率

新华社北京电(记者 董瑞丰)国务院联防联控机制医疗救治组近日开展临床真实样本验证,在确保核酸检测质量的基础上,决定稳步实施20合1混采检测技术,并组织制定了《新冠病毒核酸20合1混采检测技术规范》。

20合1混采检测技术,即把采集自20人的20支拭子集合于1个采集管中

进行核酸检测的方法,可大幅度提高检测效率,更加适用于大规模人群核酸筛查工作。

据了解,为进一步做好新冠病毒核酸检测,给疫情防控争取宝贵时间,在目前5合1、10合1混采检测基础上,国务院联防联控机制医疗救治组积极组织专业机构和专家论证,研究提出进一步提高核酸检测效率的

技术方法。与已有10合1混采检测技术相比,主要是在采样管方面做出调整。

上述规范共分为10个部分,主要包括样本采集耗材规格、采集地点要求、采集流程、标本送检、实验室接收、标本检测与质量控制、检验结果处理、检测后样本处理、技术人员基本要求、生物安全防护等。

我国“两癌”筛查对象扩大至城乡适龄妇女

新华社北京电(记者 田晓航 李恒)国家卫生健康委近日发布《宫颈癌筛查工作方案》和《乳腺癌筛查工作方案》,提出为适龄妇女提供宫颈癌、乳腺癌筛查服务。筛查服务对象范围由以往的农村适龄妇女扩大为城乡适龄(35至64周岁)妇女,筛查服务优先保障农村妇女、城镇低保妇女。

宫颈癌、乳腺癌是影响我国妇女健康的重大疾病,开展人群筛查是促进宫颈癌、乳腺癌早诊早治的有效措施。2019年,原重大公共卫生服务项目中的农村妇女“两癌”(宫颈癌、乳腺癌)检查项目被纳入基本公共卫生服务内容。近年来,

各地政府不断加大对妇女宫颈癌、乳腺癌筛查工作投入力度,越来越多妇女从中受益。

2020年,世界卫生组织提出消除宫颈癌三级预防目标。新形势下,国家卫生健康委对2019年版农村妇女“两癌”检查项目管理工作规范进行了修改完善,组织制定了前述两项筛查工作方案。除了扩大筛查服务对象范围外,方案还完善了筛查服务内容,更新了宫颈癌筛查流程,提出做好筛查和后续诊断衔接,以及积极运用互联网、人工智能等技术提高宫颈癌和乳腺癌的基层防治能力。

根据方案,宫颈癌筛查主要流程包括妇科检查、宫颈癌初筛、阴道镜检查、组织病理学检查等。乳腺癌筛查主要流程包括乳腺体检和乳腺彩超检查、乳腺X线检查等。筛查工作内容还包括筛查异常或可疑病例随访管理、社会宣传和健康教育等服务,为此,方案附上了宫颈癌和乳腺癌防治健康教育核心知识。

方案突出预防为主、防治结合、综合施策的原则,旨在促进疾病早诊早治,提高妇女健康水平。根据方案,到2025年底,我国要实现适龄妇女宫颈癌筛查率达到50%以上、乳腺癌筛查率不断提高等具体目标。

孩子睡觉张口呼吸 不要盲目“封口”

小孩子张口睡觉会变丑,可以使用“封口贴”,矫正孩子睡觉打呼噜、张口呼吸。最近,这种“神器”在网上热卖。那么,这种嘴巴贴胶布的方法是否科学?专家提醒,有很多原因导致孩子张口呼吸,一定要先找准病因,再对症下药。

长期张口呼吸会引起面部肌肉失调,进而影响颌骨发育。长期张口呼吸的孩子,往往出现鼻翼萎缩、嘴唇肥厚、牙齿排列不齐、上前牙前突形成龅牙等特征,严重影响了孩子的颜值。

导致张口呼吸的有多种原因。第一种可能是因为单纯的口周肌肉力量薄弱,形成习惯性的张口呼吸。这种情况就可以采用贴胶布的方法,但贴胶布并不是最佳的方法。最好是在专业口腔医生的指导下做口周肌肉训练,加强闭口肌的力量;第二种可能是因为牙齿前突导致的闭口困难,这样的情况在正畸治疗后会有所改善。第三种是由于各种鼻炎或鼻咽部腺体(如扁桃体、腺样体等)的肿大,导致气道狭窄,所以孩子才会张开嘴巴呼吸来增加通气量。这一类原因造成的张口呼吸就比较严重,因为不但会影响孩子的颜值,还影响孩子的生长发育和全身健康。在这种情况下,孩子就算张口呼吸,通气量还是不够,低通气量会影响孩子的睡眠,这类孩子会出现白天精神不好、上课注意力不集中等症状。这种情况,就需要前去耳鼻喉科进行检查和治疗。(本报综合)