

孩子尿床别拖

小心拖出心理疾病

本报记者 李振辉 通讯员 李晓姝 陈婷

每个家长都希望孩子健康成长,小孩“尿床”则是很多孩子和家长共同的难题。南方医科大学南方医院儿科副主任医师李敏介绍,儿童夜遗尿是指年龄≥5岁儿童平均每周至少2次夜间不自主排尿,并持续3个月以上。据统计资料表明,夜遗尿的患病率非常高,约16%的5岁儿童、10%的7岁儿童和5%的11-12岁儿童患有夜遗尿。虽然每年有15%的患儿可以自然痊愈,但约0.5%-2%的患儿遗尿症状可持续到成年。



尿床影响儿童心理健康

就儿童夜遗尿发病原因而言,她表示,儿童夜遗尿发病机制十分复杂,涉及中枢神经系统(若干神经递质和受体)、生理节律(睡眠和排尿)、膀胱功能紊乱以及遗传等多种因素。目前认为,中枢睡眠觉醒功能与膀胱联系的障碍是单症状性夜遗尿的基础病因,而夜间抗利尿激素

分泌不足导致的夜间尿量增多和膀胱功能性容量减小是促发夜遗尿的重要病因。

与此同时,因尿床产生的心理问题也被大家越来越关注。李敏介绍,儿童夜遗尿不会对患儿造成急性伤害,但长期夜间遗尿常常给患儿及其家庭带来较大的疾病负担和心理压力。有研

究表明,尿床是儿童时期的第三大创伤事件,仅次于父母离婚和吵架。夜遗尿使得孩子不敢参加在外过夜的集体活动,如夏令营;不敢再亲戚朋友家中过夜;甚至可能不敢带同学回家,怕别人看到“湿的”被褥。同时,孩子尿床也严重影响家长的生活质量,半夜更换被褥、清洗等等。

尿床的孩子需要关爱和治疗

尽管如此,有不少家长对于夜遗尿的认识存在一定误区,认为这是一种随着年龄增长会自愈的疾病,而不去寻找治疗;或者“病急乱投医”,患儿无法得到正规的诊疗;甚至有家长认为这是孩子的过错,而责骂打罚孩子。李

敏指出,这些行为都可能导致孩子的病情得不到有效的控制,而增加孩子的心理负担。大家应该认识到,尿床不是任何人的错,这是一个常见的疾病症状。

就治疗而言,李敏表示,遗尿症的治疗是综合性的,包括生活作息,饮

水饮食等管理,根据不同病因采用不同的药物及行为干预,例如唤醒治疗、膀胱功能训练、适当的奖励机制,在医生的指导下口服去氨加压素等。如果孩子患有遗尿症,尽早与医生沟通,早诊断、早治疗、早治愈。

健康新知

叶蔬菜对增强肌肉力量至关重要

根据埃迪斯科文大学的一项新研究,每天只喝一杯绿叶蔬菜就可以提高肌肉功能。周三发表在《营养学杂志》上的研究发现,摄入富含硝酸盐饮食(主要来自蔬菜)的人,其下肢肌肉功能明显改善。肌肉功能差与更大的跌倒和骨折风险有关,被认为是一般健康和福祉的关键指标。

研究人员检查了3759名参加墨尔本贝克心脏和糖尿病研究所 Aus-Diab研究的澳大利亚人在12年期间的数据。他们发现,那些经常消耗硝酸盐最多的人,其下肢力量比硝酸盐摄入量最低的人强11%。此外,还记录了前者的步行速度快4%。

来自埃迪斯科文大学营养研究所的首席研究员 Marc Sim 博士表示,该研究结果揭示了饮食在整体健康中发挥重要作用的重要证据。

“我们的研究表明,富含硝酸盐蔬菜的饮食可能会增强你的肌肉力量,独立于任何身体活动,”他说。

“尽管如此,为了优化肌肉功能,我们建议,富含绿叶蔬菜的均衡饮食与定期运动(包括重量训练)相结合是理想的。”

肌肉功能对于保持良好的整体健康至关重要,特别是以后的骨骼强

度。“每年约有三分之一的65岁以上的澳大利亚人遭受跌倒,找到预防这些事件及其潜在严重后果的方法很重要,” Sim 博士说。

Sim 表示,虽然一些绿叶蔬菜可能是人们最不喜欢的一些蔬菜,但它们可能是最重要的。研究发现富含硝酸盐的蔬菜,如生菜,菠菜,甘蓝,甚至甜菜根,提供了最大的健康益处。

“不到十分之一的澳大利亚人每天吃5到6份推荐的蔬菜,” Sim 博士说。“我们应该每天吃各种蔬菜,其中至少有一份是绿叶蔬菜,以获得一系列对肌肉骨骼和心血管系统的积极健康益处。”

“吃富含硝酸盐的蔬菜作为健康饮食的一部分,也比吃补品要好。绿叶蔬菜提供了一系列对健康至关重要的必需维生素和矿物质。”

这项研究是与迪肯大学体育活动和营养研究所以及贝克心脏和糖尿病研究所合作进行的,建立在 Sim 博士以前对老年女性硝酸盐和肌肉功能的研究基础上。它还增加了将蔬菜与心血管健康联系起来的更多证据,包括埃迪斯科文大学最近对十字花科蔬菜和血管健康的研究。

(来源:科普中国)

健康解疑

要挨多少刀

剖宫产



大家都听说过剖宫产吧,如果您或您的亲人马上就要生孩子,您会选择剖宫产吗?有人说剖宫产就是“挨一刀”,真的是那么简单吗?今天我来带领您一起了解剖宫产的真实过程。

剖宫产大家知道怎么剖吗?首先要切开7层肉,当然不只是肉,专业的说包括皮肤、皮下脂肪层、前鞘筋膜、肌肉、后鞘筋膜、腹膜以及膀胱腹膜反折,一共7层,很可怕吧?可是这仅是开始,因为切开7层后才看到子宫,接下来还要切开子宫,那么这次要切开几层呢?3层,分别是子宫肌层、蜕膜、羊膜。也就是说完成一次剖宫产需要切开10层肉。为了这样一个数字,值

得我们向每一位母亲致敬。

所谓剖宫产是指经腹壁切开子宫取出成活胎儿及其附属物的产科手术。在什么情况下我们会这么做呢?是当自然分娩时胎儿的通道受阻,产妇产力异常,或合并一些严重的内科疾病以及胎儿异常等情况时,为挽救产妇和新生儿生命而采取的一种有效手段。

首先在手术之前,我们要为产妇配血,是为了防止术中大出血的发生;再清洁一下皮肤,是为了防止术后感染;而在术前还要留置尿管,是为了防止术中损伤膀胱;最后还要做好产妇的心理护理,消除其紧张和焦虑的情绪。

手术麻醉方式以腰硬

联合麻醉为主,就是我们通常说的半身麻醉,在特殊情况下也会用到全身麻醉,麻醉时的体位取侧卧并需要产妇蜷腿低头弯腰像一只大虾一样用自己的头去找膝盖。手术的方式以最常用的横切口的子宫下段剖宫产为主,在紧急情况下也会用到纵切口的古典型剖宫产术和直切口术。一切都依当时情况而定。

医生切开子宫和羊膜囊后,排出羊水,双手托住宝宝的头,另外一名助手会向子宫底部加压把胎儿向下推,这时胎儿就可以顺利地娩出来了,然后剪断脐带,等待胎盘娩出后,清理宫腔,逐层缝合子宫切口及腹壁切口,直至手术结束。

那么剖宫产真的可以免去自然分娩时的痛苦吗?

通过我今天的讲解大家看到子宫切口是一个不小的创面,而且子宫周围有大量内脏血管,手术中出血风险很大;术后容易造成粘连及感染;大家知道如果皮肤上划了口子后会留下个疤,子宫切开后也会留疤的,这就是瘢痕子宫,如果再次怀孕就有可能裂开,特别是现在二胎政策放开,很多妈妈有机会生二胎,如果您是瘢痕子宫,面临的危险将成倍增加。

所以产妇最好听从产科医生的评估,在条件允许的情况下,尽可能选择自然分娩,感受母爱的伟大。(史生)