



我家孩子为什么会尿床？尿床是病吗？临床表现有哪些？尿床到哪个门诊看？在银川市妇幼保健院儿科门诊，常会听到类似问题。为此，记者采访了银川市妇幼保健院普儿科副主任李磊。



孩子频繁尿床是夜尿症的表现

9岁的小杰也遇到了频繁尿床的情况。据小杰妈妈表述，每次小杰都睡得很熟，尿床也没感觉。妈妈带着小杰来到银川市妇幼保健院儿科就诊，接诊医生为小杰进行了尿常规和泌尿系B超检查，结果基本正常。最后，医生诊断小杰为单症状性夜尿症，给小杰和妈妈普及了相关健康教育知识，告知小杰妈妈要给予小杰鼓励，并定期复诊。

“我们所俗称的‘尿床’在医学上称之为‘遗尿’，通常指孩子在夜间睡眠时发生的自主排尿现象。孩子出生后因排尿次数多，还不具备控制排尿的能力，3岁至4岁前都会有尿床现象；当孩子再长大些，尿床现象仍然达到一定频次、持续超过一定时间，就成为一种病症，我们称之为‘遗尿症’或‘夜尿症’。”李磊说。据了解，根据中国儿童遗尿疾病管理协作组2014年发表的《中国儿童单症状性夜尿症疾病管理专家共识》，目前国内

儿童夜尿症的诊断标准：儿童夜尿症是指年龄≥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。

“孩子尿床是意识不到，还是懒得起床呢？”不少前来就诊的家长心中都有这样的疑惑。李磊描述了尿液产生过程：身体的废物从细胞进入血液，血液在体内流动、运输，交换能量和废物，而我们的肾脏，就是一对过滤血液中的废物的过滤器，流经肾脏的血液形成尿液，通过输尿管储存在膀胱中。李磊将膀胱形象的比喻为一个有弹性的袋子，而袋子的开放则由肌肉控制，肌肉就像门的“开关”，在准备好排尿前，肌肉会阻止尿排出，而大脑会通过排尿反射，控制肌肉活动，也就是控制门的“开关”。同时大脑也释放“抗利尿激素”，这种激素可调节尿液的浓缩和稀释。而当孩子“抗利尿激素”释放不足时，充盈的膀胱向大脑发送的信息不够强，不能把孩子叫起上厕所，就会导致无意识的排尿。

正向引导 减轻孩子心理压力

在李磊看来，除了生理原因外，导致孩子尿床的心理因素也不容忽视。“在临床患者中，一个8岁的小姑娘长期有遗尿病症，但检查结果都是正常的，后来与家长沟通后才得知，父母在孩子3岁离异了，对孩子的心理产生影响。”李磊表示，强烈的外界应激因素，如父母离异、亲人死亡、儿童与父母突然分离、因病住院或意外事故、不适应新的学习环境等，均可导致儿童在控制排尿的关键时期因心理紧张而遗尿，因此家长除了照顾孩子身体以外也要对孩子心理健康多加关注。

“儿童夜尿症虽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，对其生活质量及身心成长造成严重不利影响。持续存在的夜尿症将严重影响患儿的自尊心与自信心，并影响到以后的生活。”李磊说，儿童遗尿还会影响孩子生长发育，出现身高偏矮（比正常儿童低2厘米至5厘米）、偏瘦或虚胖身材。尿床时间长还会导致孩子记忆力差、注意力不集中、多动、反应慢等症状，使孩子智商降低，学习成绩下滑。他提醒患者家属，每个家长必须认识到尿床并不是孩子的过错，而是一种疾病，超过5岁的儿童仍经常尿床，建议寻求医疗咨询，加强正向引导，避免孩子产生心理压力，加重症状。

李磊表示，在医院进行治疗后，如果经医生确诊孩子无器质性疾病，仅为单症状夜间遗尿，家长需要孩子改变生活方式来进行配合。如戒除孩子晚上睡觉穿纸尿裤的习惯，可以观察孩子半夜尿床的时间，在孩子尿床前1小时左右，叫醒孩子去排尿。注意，这时要确保孩子处于清醒状态，不能是半梦半醒的状态。家长可以自行购买遗尿报警器，这种装置当遗尿发生时可发出警示（声响或震动等）达到唤醒孩子排尿的目的。

警惕儿童遗尿症

纳紫璇



(资料图片)

秋冬心脑血管病易发作

勤测血压、按时按量服药、注意保暖是关键

霜降是秋天最后一个节气，它代表着气温继续下降，昼夜温差增大，冷空气南下，南方开始感觉到明显的凉意，北方的某些地区甚至能感觉到冬天的脚步近了。

在秋末冬初的时节里，心脑血管病易发作。天气变冷，尤其是气温骤降的时候，血管受冷收缩，很容易引起血压升高，特别是对于本就有高血压的患者来说，症状会比较明显。同时，高血压合并心脏病、脑血管病的人群，更应从生活中的点滴注意预防疾病的复发。为此，记者采访了北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅、北京同仁堂科技特聘专家于进，一起聊聊秋冬季预防心脑血管病的干货知识。

秋冬预防心脑血管病 6个要点须牢记

对于尚未确诊高血压的人群，尤其有高血压家族史的人群，如果出现头晕头痛、心烦失眠的症状，建议连续三天在同一时间点测量血压。不可在饮酒、剧烈运动、过度劳累后测量。

正常血压的范围是收缩压（即高压）在90毫米汞柱至140毫米汞柱之间，舒张压（即低压）在60毫米汞柱至90毫米汞柱之间。如果连续数日高压≥140毫米汞柱，低压≥90毫米汞柱，只要其中一项超过标准值，就有可能患有高血压病，应及时就医，做进一步的检查。

对于本就患有高血压、冠心病、心绞痛、脑卒中等心脑血管病的人群，需要在日常生活中注意以下几点：

不可自行减药、停药，应遵医嘱按时按量服药。如果发现血压控制不佳，应及时就医，在医生的指导下进行调药。

不建议秋冬季进行晨练。霜降以后，清晨气温低，且每天上午6点至10点是高血压波动的一个高峰，此时外出锻炼容易引起血压升高，出现头晕、头痛等症状，严重的还可能导致脑出血的发生。《黄帝内经》中提到寒冷天气下“必待日光”，即应在太阳出来后，进行散步等小运动量的锻炼。

在饮食方面也应注意保暖，不要吃冷饮食，其中包括凉拌菜，应多吃一些温热的食物。中医认为“形寒饮冷而伤肺”，秋季干燥易犯肺，此时若受寒更伤肺气，不利于身体健康。同时，应多吃粗粮和新鲜蔬果，补充膳食纤维，例如木耳、菌菇类食物，有饱腹感且有降血脂的作用。少吃糯米精面、大鱼大肉、高盐高糖食品、油炸食品等。

为预防心梗发作，洗澡前后都应适量补充水分，降低血液黏稠度。浴室比较闷，容易缺氧，特别是冠心病患者，本就存在心肌缺氧缺血的问题，此时更应加强防范。同时水温不要过高，先从脸部和四肢洗起，再洗躯干，最后洗头，不可一上来就用热水冲洗头部，要让身体有一个慢慢适应的过程。且洗澡时间不宜过长，一般保持在15分钟至20分钟为宜。

起床时也应喝一杯水，且遵循“三个半分钟”的缓慢起床法。早上醒来后先躺半分钟，缓慢坐起后再再躺半分钟，将腿垂下床后再再躺半分钟，不可起身太猛。除了起床，平日里从坐姿站起时也不可太快行动。

秋天干燥易出现便秘，排便时不可过于用力，容易引起心梗、脑梗和脑出血。

当心这些因素 可能导致中风

脑卒中又称中风，在中医看来即为“被风邪击中”的意思。中风往往发病快，令人猝不及防，也常被称作“脑血管意外”。中医自古对中风一直有研究，在唐代之前认为中风是人体受到风邪这一外邪的侵袭所导致的，宋代之后有学说认为人体内部亦存在“风”，即肝肾阴虚导致的肝风内动。

脑卒中具体可分为缺血性和出血性两类，缺血性脑卒中就是我们常常听到的脑梗，而出血性脑卒中则是脑出血。其中脑梗占比70%，每年发生的病例更多。

引起脑梗的因素有动脉硬化、高血脂、高血压及低血压、吸烟、饮酒、肥胖、缺乏运动，以及外界环境寒冷等，故在秋冬季更应加强对脑梗的预防。而引起脑出血的因素有高血压病、脑血管畸形、脑动脉瘤，以及某些血液病等全身性的疾病。

医圣张仲景在《金匮要略》中提到“尊荣人，骨弱肌肤盛”的概念。即我们常听到的虚胖体质，这一类人群正是心脑血管病的易患人群。应及时调整不良饮食习惯，并加强锻炼，避免心脑血管病的发生。

哪些症状是脑梗的“预警信号”？

大众对脑梗发生后会引起偏瘫等症状知道得比较多，但对脑梗发生前的先兆症状却不甚了解。如果能够提升对脑梗的预防意识，则能够更好地避免脑梗的发生。那么面对可能发生的脑梗，我们的身体会发出怎样的“预警信号”呢？

首先是麻木，特别是一侧肢体、一侧侧面的麻木；肢体无力，比如手忽然拿不住东西、走路偏向一侧等；咬舌头及说话吐字不清；视力出现问题，如看东西模糊、重影、视野缺失等；出现头晕头痛症状等。以上表现都可能与脑血管栓有关，应及时就医，做进一步检查。

如果是已经经历过脑梗的患者，更要小心“复中”。往往脑梗会一次比一次重，脑血管受损害面积增大，身体可能出现失能，甚至有生命危险。如果患者在喝水、吃流食时出现呛咳，一定要给予重视，这很可能是脑梗的先兆信号。

与此同时，在脑梗患者康复过程中，除了积极做肢体上的康复外，也可借助中药、中成药的力量，从整体来扶助身体恢复健康。（据《北京晚报》）

宁夏完成首例牵张成骨技术结合3D数字化打印治疗颞下颌关节强直患者

本报讯 近日，宁夏医科大学总医院完成我区首例牵张成骨技术结合3D数字化打印，治疗颞下颌关节骨性强直患者，标志着该院治疗颞下颌关节强直有了新突破，填补了区内该项技术空白。

患儿田某因8年前下颌一颗乳牙牙根感染导致下颌骨骨髓炎，长期炎症影响了颌骨发育，进而引发了间断性张口困难、一侧面部发育不对称，发展成为颞下颌关节强直。如今患儿14岁，口腔张口度不足一横指，严重影响了日常进食、面部外观和心理健康。该院口腔颌面外科创伤正颌与关节团队为患儿制定精准的治疗方案，采用数字化3D打印技术，设计出截骨导板以及下颌骨模型，利用牵张成骨技术将自体骨进行延长，新生骨完全骨化形成正常的骨结构。

颞下颌关节强直是颞下颌关节的骨性或纤维性粘连，导致功能障碍的关节疾病，可引起继发性颌面畸形以及身体和心理疾病。颞下颌关节强直及其继发性颌面畸形往往比较复杂，不仅影响颞下颌区域，而且影响整个颌面部。通过外科和正畸联合手术可达到最佳的治疗效果，对患者实施下颌骨牵张成骨术及关节成形术，恢复关节功能，改善面部外观和矫正错牙合，重新建立三者之间的关系，帮助患者恢复正常面容。（纳紫璇）

我区首个校园内中医馆开馆

本报讯 10月21日，我区首个校园内的中医馆在金凤区银外幼儿园开馆，宁夏中医医院暨中医研究院与银外幼儿园联合为“宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院中医药文化进校园实践点”揭牌。

活动当日，宁夏中医医院暨中医研究院向银外幼儿园捐赠了中药材标本、中医书法作品、中药香囊、中医教具等物品。银外幼儿园为宁夏中医医院暨中医研究院多名中医药专家颁发了校外中医教师聘书。今后，宁夏中医医院暨中医研究院将定期选派骨干专家，在银外幼儿园“中医馆”授课，推进中医药文化进校园不断深入。

为深入推进中医药文化进校园活动，进一步教育引导幼儿在寓教于乐中传承中医药文化、树立健康生活方式、提高全民健康水平，近期，宁夏中医医院暨中医研究院将中医药文化纳入课程体系，定期与西夏区第三小学协作开展系列中医药文化进校园活动的基础上，与银外幼儿园共同协作建立了极具中医药文化特色的“中医馆”。该馆占地面积100平方米，设有中医诊疗体验区、中药材标本展示区、中医药知识图书角、中药材植物生长观察角、中医药科普讲座区等多个功能区域，旨在通过系列丰富多样的中医药文化展示、体验活动，进一步弘扬中医药文化，助力幼儿健康成长。（纳紫璇）

健康提示

柚子皮不要扔可以养肺治喘



又到柚子上市的季节，吃剩的柚子皮千万不要扔，可以用来养肺，还可以治疗肺炎。

柚子皮去积消食，止咳化痰。王孟英的《随息居饮食谱》中说柚子皮“消食化痰，散愤懑之气，陈久者良”。吃完柚子可以把皮留下来晒干，用的时候放锅里加水煮，半个巴掌大小的柚子皮就可以，水不要太多，煮开几次，把煮的汤喝下去。喝几次，就可以对肺炎有很好的效果，对小孩子效果最好。

冬天人们爱喝的柚子茶就是用蜂蜜和柚子皮做的，养肺效果不错。（据《中国妇女报》）

有胃病常吃三种菜

胃病三分治，七分养，尤其是秋冬时节，早晚天气转凉，寒气易侵犯脾胃，导致慢性胃炎。常吃这三种菜，有助于脾胃健康。

胡萝卜 营养丰富，还助于消化。脾胃不好的人往往代谢吸收的能力也差，而胡萝卜煮熟后，软糯香甜，有健脾养胃、生津的作用，常吃可以调养脾胃。想要更好地发挥胡萝卜中的β胡萝卜素作用，可以用一定的油脂来溶解它，可以试着做肉丝炒胡萝卜。

甘蓝 甘蓝也叫白菜或卷心菜。甘蓝是世界卫生组织曾推荐的最佳蔬菜之一，也被誉为天然胃菜，其所含有的维生素K₁及维生素U不仅能抗胃部溃疡，保护修复胃黏膜组织，还能保持胃部的细胞活跃，降低病变概率。

山药 “秋天到，吃山药”，秋分过后，天气迅速转凉，温燥转为凉燥，伤及肺、胃，人体正是需温补滋养的时候。而被称为“白人参”的山药，能补益脾、肺、肾。推荐山药搭配鸡蛋黄做粥，这个食疗方适合脾胃虚弱、食欲不振、周身乏力的人。（据《健康时报》）

对付口腔溃疡“以毒攻毒”不好使

口腔溃疡发作，俗称长“口疮”，有的人喜欢吃辣椒、含白酒、浓盐水等措施以毒攻毒，来缓解口疮的疼痛，这样做有效果吗？口腔科医生带您走出“以毒攻毒”的误区。

强烈刺激也许能暂时缓解疼痛感，但那是因为更强烈的疼痛之后所导致的麻木，从而产生不疼的错觉。实际上，这种强烈刺激会使口腔溃疡变得更加严重，恢复得更慢。所以，伤口上撒盐等火上浇油，“以毒攻毒”治疗口腔溃疡并不可取。

临床上常见的反复发作的口腔溃疡，又叫阿弗他溃疡，阿弗他是希腊语疼痛的意思，是口腔溃疡一个很显著的症状，外观上有黄、红、凹的特点。具体病因通常与压力过大、疲劳、熬夜、内分泌失调、消化不良、微量元素和维生素缺乏、免疫系统疾病等有关。

一般来讲，口腔溃疡即使不治疗，1周至2周内也可自愈。临床上可适当使用一些药物缓解症状，保持口腔卫生，勤漱口。

那么，如何预防口腔溃疡再生呢？要注意以下4个方面：

1. 保持充足睡眠和规律生活；
2. 合理、均衡饮食，少吃辛辣刺激食物；
3. 坚持体育锻炼，保持心情愉快；
4. 保持口腔卫生清洁。

需要提醒大家的是，如果溃疡严重或频繁发作时，还是要到医院寻求口腔黏膜专科医生的帮助。（据《北京青年报》）