

小儿肾综不用慌 医生教您科学应对

在小儿肾内科门诊,经常遇到家长带着这样的疑问求助:孩子早上起来眼皮肿得像桃子,尿液里满是泡沫,半天都散不去,这到底是什么原因?其实这些信号,可能是儿童肾病综合征的“预警”。该病在3~5岁儿童中高发,占儿童泌尿系统住院病例的20%,在住院病种中位列第二。今天就把这种病的来龙去脉和应对方法说清楚。

什么是儿童原发性肾病综合征

简单来说,孩子的肾脏“过滤网”(肾小球滤过屏障)出了问题——本该被留住的蛋白质从屏障的“漏洞”中漏出,表现为水肿和泡沫尿。

出现这些信号,及时带孩子就医

核心症状方面,水肿通常先从眼皮开始,逐渐蔓延至面部、四肢,最后波及全身,用手指按压皮肤会留下凹陷;泡沫尿表现为尿液中的泡沫又细又密,半小时以上仍不消散,尿蛋白检查一般在+++以上;其他表现包括脸色苍白、精神不振、食欲缺乏。并发症方面,

患儿免疫力较差,易发生呼吸道、皮肤、腹腔、尿路等感染,还可能出现血栓、电解质紊乱、肾功能损伤,出现相关症状需及时就医。

和水的摄入;水肿严重时采用优质适量蛋白饮食(如鸡蛋、牛奶、鱼肉),避免高盐高脂食物;病情缓解后可逐步恢复正常饮食,保证儿童正常生长所需营

正常饮食;服用激素后患儿食欲可能增加,应少量多餐,避免暴饮暴食;建立服药台账,严格按医嘱时间和剂量服药,激素减量必须遵从医嘱,不可自行调整;指导孩子勤洗手、出门戴口罩,避免前往人群密集场所,皮肤破损后及时消毒。康复后需遵医嘱定期复查;疫苗接种方面,减毒活疫苗(如麻疹、水痘疫苗)需在停用激素或免疫抑制剂3个月以上方可接种,灭活疫苗则遵医嘱按情况接种;患儿治疗周期较长,可能出现心理不适,应多给予鼓励和支持。

检查项目	为啥要做	关键指标
尿常规	初步筛查	尿蛋白定性 +++ 以上
24 小时尿蛋白定量	确诊的关键定量数据	≥50mg/kg/d
尿蛋白肌酐比		≥2mg/mg
血生化	诊断及病情评估	血清白蛋白<25g/L(儿童诊断标准)、胆固醇≥5.7mmol/L
彩色多普勒超声	排查肾脏、血管问题	

诊断治疗,科学应对

治疗方面,切勿自行乱用药。泼尼松是首选激素药物,必须“吃够剂量、吃够时间”,遵医嘱减量,病情好转后不可擅自停药或减药。对激素不敏感的患儿,医生还会根据病情选择肾穿刺活检术,加用免疫抑制剂(如他克莫司)或联合生物制剂(如利妥昔单抗)治疗。日常护理方面,病情好转后可适当增加活动;水肿明显、血压偏高时需适当卧床休息,减少盐

养,多摄入新鲜蔬菜水果。中医辅助治疗以健脾补肾为主,可减轻西药副作用,改善患儿体质。

家长行动指南

发现异常,家长应立即带孩子就诊小儿肾内科,最好携带清晨中段尿样本,若无,随机尿也可辅助判断。记录患儿症状,包括水肿起始时间、泡沫尿持续时间、有无发热及乏力等情况。向医生说明既往病史和家族肾病史。治疗期间,水肿时遵医嘱控制盐和蛋白质摄入,好转后恢复

儿童原发性肾病综合征并非“不治之症”,只要早发现、规范治疗,多数患儿均可治愈。关键在于不恐慌、不乱用药、不忽视复查和护理。若孩子出现相关症状,请及时就医,医生将与您共同守护孩子的肾脏健康。

(作者:童华娟 福建省儿童医院 主治医师)

面部针刺调理 扎在脸上到底痛不痛

不少人发现,很多爱美人士的日常面部保养已不局限于医美手段,转而选择更为健康自然的中医调养——面部针刺。这是中医经络理论与现代解剖知识相结合的一种调理方法,能淡化细纹、紧致轮廓、提亮肤色、改善暗沉色斑,消除面部浮肿,舒缓面肌紧张与视疲劳,且治疗后恢复期短,不影响日常护肤及上妆需求,是许多明星也在使用的保养方式。但很多人心里仍犯嘀咕:这么多针扎在脸上,会不会很痛?这种未知的恐惧,使不少人迟迟不敢尝试这项实则温和自然的中医调理方法。今天就把面针的痛感问题讲透,帮大家放下顾虑。

决定痛感的第一关键因素是针具。很多人的恐惧源自常规身体针灸的刺痛感,而面针调理所用针具与常规针灸有较大区别。面部针刺常采用超细无菌一次性毫针,比常规针灸“更细、更短、更钝圆”,针身直径仅0.10~0.16mm,针尖经过特殊打磨,锐利且圆润,穿透力强,进针时对皮肤表层的机械损伤小,

能减少对皮肤及皮下微血管、末梢神经的损伤,感觉如同发丝轻触肌肤,甚至可达到“几乎无痛”的程度。

第二关键因素是针刺手法。专业手法能尽可能减轻针刺带来的不适感,也是医师技术的体现。表皮是人体痛觉神经最密集的区域,慢进针易放大疼痛感,因此面部针刺讲究“轻、快、浅、柔”。专业医师进针熟练,瞬间破皮,多数人仅有轻微触感,刺入后不大幅度捻转、提插等强刺激手法,全程轻柔舒缓。静置留针时面部可能有微微发热、轻微酸胀、收紧提拉的感觉,这种舒适感甚至能让入在调理中放松入睡。

第三关键因素是针刺层次。针刺深浅不同,体感差异明显。人体面部由皮肤(表皮和真皮)、皮下脂肪层、SMAS层(表浅肌肉腱膜系统)、深层脂肪间隙层、骨膜层组成,痛觉分布逐层递减。面针大多刺入表皮至SMAS层之间,一般不触及深层组织。表皮神经末梢丰富,进针瞬间有极短暂、类似蚊

虫叮咬的触痛感,约一秒后完全消失。

面部不同区域的神经分布和皮肤厚度各不相同,痛感有所差异,但都在舒适范围内。眼周、眼尾、眉骨周围皮肤最薄,神经末梢极为密集,是全脸最敏感的部位,也是大家最容易紧张的区域,进针有短暂细微刺痛,留针后无明显不适。额头区域神经分布相对稀疏,针刺时几乎没有痛感,仅有微弱触压感,接受度最高。面颊、苹果肌处肌肉饱满、皮下组织丰厚,痛感较弱,多数人可以轻松适应。鼻翼、唇周、下巴部位组织致密、血管丰富、神经敏感,尤其是人中、唇缘附近,进针有短暂酸胀感,少数人有轻微发麻,仍在可接受范围。发际线、耳前区域皮肤紧张,针刺体感偏向轻微发胀,痛感可忽略不计。

想让体验更舒适,可留意三个小贴士。放松心态:紧张时面部肌肉紧绷,会放大针刺触感,需尽量放松。提前沟通:敏感肌肤或怕痛体质者提前告知医师,医师会根据情况调整

针具和手法,进一步降低不适感。术后护理:针刺后可及时使用医用修复面膜(冰敷更佳),此时皮肤屏障打开,补水效果加倍,能快速缓解术后局部皮肤泛红,效果更稳定;日常护肤及上妆可在术后2小时后进行。

面部针刺调理借助超细针具和轻柔手法,能将针刺痛感降至极低,是一种温和的滋养,而非痛苦的治疗。想改善细纹、松弛、暗沉又追求舒适体验的朋友,不必再被“怕痛”劝退。作为临床针灸医师,始终认为面部针刺调理不应当是“受罪式保养”,舒适、安全、有效、能坚持才是核心。放心接受这一传承千年的调养方式,让气血养出紧致好状态,轻松留住好气色。

(作者:吴蕾 厦门市思明区莲前街道社区卫生服务中心 主治医师)