

孩子身上为啥冒“红点点”？

这可能是“过敏性紫癜”发出的健康警报

记者 郭蕊 通讯员 孔兵
龚彦胜 济南报道

过敏性紫癜 藏着四大信号

“很多家长看见孩子身上的红点点，会先想到过敏或蚊虫叮咬，但过敏性紫癜的皮疹有明显特点，能帮家长初步判断。”田玲玲介绍，过敏性紫癜是儿童常见的小血管炎，好发于2-8岁孩子，并非真的“过敏”，而是免疫系统紊乱引发的炎症反应，皮疹、关节痛、腹痛、肾脏问题是常见的四大症状。

其中，皮疹是核心信号，多集中在四肢远端，尤其是双下肢和臀部，对称分布，是突出皮肤的红色或紫红色斑点，按压时颜色不会变浅或消失。

“有的家长会发现，红点会分批出现，还可能扩散到肚子、脸上，严重时会变成小疱疹，甚至破溃。”田玲玲强调，若孩子身上的红点符合这些特征，就要警惕。

更容易被误诊的是关节和胃肠道症状：“30%-43%的孩子一开始不长皮疹，只喊膝盖、脚踝疼，或肚子阵发性绞痛，多在肚脐周围，还可能呕吐，甚至拉黑便、血便，很容易被当成关节炎或肠胃炎。”

她特别提醒，若孩子突然剧烈腹痛、呕吐，还排出“果酱样”大便，可能是并发了“肠套叠”，属于急症，必须立即就医，否则有肠坏死的风险。

肾脏损害是最需关注的重点：“20%-60%的孩子会出现紫癜性肾炎，表现为尿里有血（肉眼可见红色尿，或显微镜下才能发现的血尿）、泡沫尿（蛋白尿），严重时会水肿、血压升高，甚至影响肾功能。”田玲玲着重强调，即使孩子皮疹、腹痛都好了，尿液异常也可能在数月后才出现，“所以确诊后，半年到一年要定期查尿常规，监测肾



脏情况，这直接关系到孩子的长期健康。”

过敏性紫癜 不是过敏惹的祸

“过敏性紫癜名字里带‘过敏’，却跟吃海鲜、接触花粉那种过敏不是一回事。”田玲玲解释，目前过敏性紫癜的病因还没完全明确，但多与感染相关，比如孩子之前得过链球菌性咽炎、幽门螺杆菌感染，或感染过副流感病毒、微小病毒B19以及肺炎支原体感染后，身体免疫系统被“触发”，产生了一种叫IgA的抗体。

“这些抗体形成‘复合物’，沉积在全身小血管壁上，导致血管发炎、破裂出血，才会出现皮肤红点、关节肿痛、肠道和肾脏损伤。”田玲玲补充，少数情况下，某些药物、食物（如芒果、牛奶等）、疫苗接种或昆虫叮咬，也可能成为诱发因素，但核心是免疫系统的异常反应，而非简单的“过敏”。

规范治疗是关键 别自行用药或停药

“过敏性紫癜并不可怕，但一定要在医生指导下治疗，不能自行给孩子吃药或停药。”

田玲玲根据不同症状，给出了治疗建议：

一般治疗：急性期让孩子多休息，避免剧烈活动，饮食清淡，若有明确感染，需针对性进行抗感染治疗，比如用抗生素治疗链球菌感染。

关节症状：若孩子关节肿痛，短期用糖皮质激素（如泼尼松），能快速缓解疼痛和炎症，且不会留下关节畸形。

胃肠道症状：孩子腹痛、呕吐或便血时，用糖皮质激素能缩短症状持续时间；严重时可能需要血液净化。

肾脏损害：这是治疗的重点，需根据肾脏损伤程度制定方案。轻度血尿、蛋白尿可能只需观察，若蛋白尿量多或肾功能下降，可能需要用糖皮质激素，甚至免疫抑制剂（如环磷酰胺、他克莫司等）；对急重症患儿，血浆置换或血液灌流，能清除体内的“有害复合物”，改善预后情况。

新型治疗：对传统药物治疗效果不好或不耐受的孩子，推荐用生物制剂。

“家长千万别觉得‘孩子不疼不痒了’就自行停药，尤其是肾脏受累的孩子，停药可能导致病情反复，影响肾功能。”田玲玲强调，治疗后还要长期随访，尤其是尿常规，即使症状消失，也要定期复查，确保肾脏没有潜在损伤。

“过敏性紫癜不是‘一次性疾病’，随访比治疗更重要。”田玲玲最后提醒家长，若发现孩子身上出现可疑的红点点，要及时带孩子到正规医院儿科或儿童风湿免疫科就诊，确诊后遵医嘱治疗，定期复查尿常规、肾功能，“只要规范治疗和随访，大多数孩子预后良好，不会留下后遗症。”

生活课堂

不同菊花，功效不同

不同品种的菊花，泡水喝功效也不同。①黄菊花：清热疏风，适合风热感冒、咽喉不适人群。②白菊花：平肝潜阳，适合血压高、情绪急躁人群。③胎菊：清肝明目，适合眼睛干涩、眼部不适人群。

吃蘑菇可减缓认知衰老

英国雷丁大学研究团队发表研究：每天吃12克以上蘑菇，对情景记忆、前瞻性记忆、阅读能力、执行能力、处理速度等5项认知能力都有正面作用，研究人员推测，这或许有助于延缓与年龄相关的认知衰退，并可能对降低阿尔茨海默病风险具有潜在意义。

研究人员认为，这主要是由于蘑菇中富含膳食纤维、抗炎和抗氧化活性物质等，能够促进神经发育，并调节神经递质释放，从而让大脑保持活力。

此外，与不吃蘑菇的人相比，每天摄入18克蘑菇的人，总体患癌风险降低45%。

研究显示，蘑菇中含有的抗氧化物质，能够抑制自由基，阻止细胞氧化应激，从而降低患癌风险。蘑菇中含有的真菌多糖，能帮助调节人体免疫系统，抑制癌细胞生长。

护发食疗方：红枣桑葚蜜

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍，想通过食疗来养发护发，可以试试红枣桑葚蜜。

制作方法：干红枣（去核）、桑葚干各100克，浸泡在蜂蜜中，蜂蜜没过食材两厘米左右，浸泡一周后，早晚各一勺，可以先吃一个月。血糖高的人群不建议食用。

黄芪当归饮补气血

中国中医科学院医学实验中心研究员汪南明介绍，气血不足的人，可能会出现面色苍白或萎黄、气短、乏力、手足发凉、站起来头晕等症状。

这类人群想要补气血、提亮肤色，可以试一试黄芪当归饮。黄芪补气、当归养血，二者结合可以帮助改善气血。制作方法：取黄芪、当归各9克，用热水冲泡后饮用。注意：阴虚火旺人群、孕妇、血压偏高人群以及正处于感冒期间的人群慎用。

梔子麦冬茶防口干口臭

北京中医药大学教授翟双庆介绍，如果您同时有口苦、口臭、口干、大便不通的症状，可能是胃火过于旺盛，可以试试梔子麦冬茶，帮助缓解口干、口臭、消化不良、腹胀、大便干结或大便黏腻症状。

制作方法：梔子、麦冬各取4~5克，用沸水冲泡，5分钟后即可饮用。胃寒、胃疼的人尽量少喝。

脾虚如何进行调理

河南省中医院名医堂主任医师何华介绍，脾胃比较虚弱的人，容易食欲不振、腹胀、大便稀、黏。这类人群吃下去的食物无法被正常运化，就容易产生腹胀、腹泻等不适，人也容易生病，所以有“百病归于脾”的说法。脾虚的人，可以把米炒焦后泡水喝，帮助健脾除湿、调理脾胃。具体做法：将大米放进锅里，不加一滴油，开小火慢慢翻炒，炒至大米颜色微微发黄，有点焦的时候泡水喝。

据CCTV生活圈

脊髓受损，排尿也会失控

专家提醒：别错过康复“黄金时间”

壹问医答

记者 刘通 通讯员 谢静
济南报道

脊髓，就像我们身体里的“信息高速公路”，负责传递大脑和各个器官之间的指令，排尿也不例外。一旦这条“高速公路”因为意外或疾病受损，排尿的指挥系统就可能失灵。这不仅会导致排尿困难或尿失禁等尴尬情况，还可能引发反复感染、肾脏损伤等健康问题。

不过，随着康复医学的发展，通过科学评估和系统的康复训练，很多患者的排尿功能都能得到显著改善。近日，山东大学齐鲁医院康复科副主任魏慧做客《壹问医答》直播间，详

细讲述了脊髓损伤后排尿障碍康复的相关知识，为患者及家属送上实用指南。

脊髓如同身体的“信息枢纽”，大脑的“排尿指令”与膀胱的“尿意信号”需经脊髓传递，排尿依赖膀胱与尿道括约肌协调，而这一过程由大脑、脑干、脊髓共同调控。

魏慧介绍，脊髓损伤后中枢瘫痪，大脑与膀胱失联，排尿系统就会失去控制。她提到：“同样是脊髓损伤，有人憋不住尿，有人尿不出来，损伤位置很关键。”

脊髓腰骶部有“排尿低级指挥中心”，若损伤位置偏低，伤及该中心，就会导致尿潴留

（尿不出来）；损伤位置偏高（如胸椎、颈椎），就会因“失控”引发尿失禁（憋不住尿）。魏慧强调，排尿障碍多在受伤时发生，但初期脊髓“休克”，常表现为尿潴留，几周或数月后神经恢复，可能转为尿失禁，或者失禁与潴留并存，易被误认为“后期新问题”。因此需从受伤那一刻起，就科学管理膀胱并终身随访。

关于康复“黄金时间”，魏慧明确“生命体征稳定即开启”，早期分两步：先尽早置导尿管为膀胱“减负”，待病情稳定后再开展后续治疗。“康复与临床救治同步，早期保功能、后期促恢复，才能最大程度利用神经可塑性。”魏慧说。

精准评估是康复的基础，康复科通过病史采集、体格检查、排尿日记、B超测残余尿量及关键的“尿动力学检查”，会将排尿障碍分为三类：亢进型（尿频尿急）、懒惰型（排尿困难）、失调型（膀胱尿道“内江”致尿液返流），并据此制定方案。

患者出院后，家庭康复是关键。“最常见错误是不按方案导尿或乱喝水，这容易引发感染、结石。”魏慧提醒。

排尿障碍常常导致患者自卑、焦虑，康复科医护人员一般会通过访谈评估情绪，帮患者设定小目标（如掌握导尿）重建信心，鼓励加入康复小组，必要时对接心理咨询，同时疏导家属。