

# 8岁男孩半夜疼哭,一查缺乏维生素D 专家提醒: 春天来了,让孩子多晒晒太阳



每周一诊

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求专家的帮助,拨打电话 13592191890,本报记者帮您问专家!

## 身边病例

近日,8岁男孩亮亮(化名)有天半夜醒来小声哭泣。妈妈刘女士一问,得知孩子是被大脚趾关节疼痛给疼醒了,而且小腿膝关节下面也隐隐作痛。刘女士为孩子揉了揉疼痛处,有所缓解。

刘女士说,孩子之前也出现过这种情况,她以为是人们常说的“生长痛”,总是给孩子吃些钙片或补钙口服液。她想问问专家,孩子脚痛、腿痛是不是人们常说的“生长痛”?应该怎么办?

## 析病因

孩子脚、腿痛,可由多种病因引起

针对刘女士的问题,记者近日采访了市中医医院儿科专家胡香玉和市第一人民医院儿科专家刘卫红。胡香玉解释说,孩子脚痛、腿痛可由多种原因引起,比如磕着、碰着等外伤引起,穿着的鞋子夹脚,类风湿关节炎、痛风甚至肿瘤等,而生长痛是其中一种。生长痛指发生在2—12岁健康儿童的反复发作间歇性的下肢疼痛,尤以膝关节周围和小腿前侧为重,疼痛通常发生在午后或晚上。疼

痛部位没有任何外伤史,活动正常,局部组织无红肿、压痛。有的孩子在长个的过程中会出现生长痛,但并不是所有的孩子都会出现,其发病原因不明。

“钙是形成骨骼的主要成分,孩子在长个的过程中,如果缺钙或缺维生素D会引起疼痛。”刘卫红说,缺钙还会有烦躁、出汗多、O形腿、鸡胸等表现。维生素D在维持身体内的钙、磷代谢平衡和促进骨骼矿化等

方面发挥着重要作用。两位专家都建议刘女士先给孩子检查一下,明确病因。

在专家建议下,刘女士带孩子到医院做了微量元素、维生素D、尿酸和类风湿因子等检查。结果显示,亮亮血液中的钙等7项微量元素在正常范围,尿酸和类风湿因子也在正常范围,但是维生素D为12.24ng/ml,属于缺乏(儿童小于15ng/ml为缺乏,15—19ng/ml为不足,20—100ng/ml为充足)。

## 说治疗

需要补充维生素D,可以多晒晒太阳

根据亮亮的检查结果,两位专家建议亮亮补充维生素D,同时也要多晒太阳。

刘卫红说,人体可以从食物(多为鱼类、动物肝脏、蛋类)中摄取或服用制剂来补充维生素D,也可经紫外线照射而自身合成。“阳光是天然的维生素,春天来了,孩子们可以多出来晒晒

太阳。”

胡香玉说,最新的流行病学调查数据显示,我国的儿童维生素A和D缺乏较为普遍。儿童期维生素D缺乏会导致青春期骨量、骨峰值下降,并增加成年骨质疏松的风险,还会增加呼吸道感染、消化道感染、过敏、哮喘等疾病风险。因此我国儿童保健

专家建议,3岁以前的儿童须补充维生素A和D,18岁之前也建议预防性补充。

“有些家长可能担心长期补充维生素D会发生中毒,其实只要按照生理需要的量来补充,是不会发生中毒的。”胡香玉提醒说。

(本报记者 王春霞 实习生 王琦琦)

## 鹰城献血英雄谱

# 郭峰云:携手妻儿将爱心传承

## 人物名片

姓名:郭峰云 献血次数:29次  
献血量:11600ml  
点亮生命:点亮36人的生命之光

□本报记者 王亚楠 文/图

“血压正常,您再去填个表。”2月11日上午,郭峰云来到位于汝州市风穴路的汝州爱心献血屋,协助工作人员为前来献血的市民测量血压,“今天上午有点空余时间,想来帮帮忙。”1月3日,他刚在这里捐献了400毫升全血。

郭峰云今年48岁,是汝州市骨伤科医院的一名医生。1998年至今,他坚持献血29次,献血量11600ml,广东、浙江、上海、山东等地也都留下了他的爱心足迹。

“我是医生,对献血知识了解。”1998年冬,单位组织员工无偿献血,郭峰云义无反顾地挽起袖子献了200毫升全血。初次献血,他感觉身体轻松,心情也很愉悦。在工作中,他经常看到一些患者急需输血,患者的期望、家属的焦急,让他更加明白献血的意义。“我的坚持或许可以挽救一条鲜活的生命。”郭峰云坚定地说。

2016年,一名六旬患者在汝州市中医院做完关节置换手术急需B型血,郭峰云了解情况后毫不犹豫地捐献了400毫升全血,“我俩血型正好



郭峰云(右)在为献血市民测血压

匹配,想尽点微薄之力”。

在郭峰云看来,自己坚持献血这件事不值一提,他激动地对记者说:“我身边有的朋友已经献血20000多毫升,他们是我学习的榜样。”工作之余,他经常和朋友分享献血心得,互相加油鼓劲儿。

郭峰云的妻子刘灿说:“这是一件很有意义的事,所以我和儿子都很支持他。”受郭峰云的影响,刘灿也加入了献血队伍,坚持献血10余年。

全家为爱接力。郭峰云不仅带动了妻子,还总是拉着儿子去献血

屋,今年24岁的儿子已有3年的献血经历,郭峰云希望儿子能把这件事坚持下去,并号召身边的朋友加入进来:“一个人的力量有限,大家团结起来,才可以挽救更多患者的生命。”

由于工作原因,郭峰云需要经常去外地出差。每次出发之前,他都要查看住所附近是否有献血屋或献血车,方便按时献血。

“人总要为社会做点有意义的事,献血对于我来说是一种社会责任。”点滴善举汇聚成海,未来,郭峰云会携手妻儿将爱心传承下去。



## 阳了之后背部疼痛是怎么回事?

□记者 王春霞  
实习生 王琦琦

本报讯 2月9日,家住郏县县城八一路的陈老先生拨打本报健康服务电话咨询:“我今年83岁,平时身体很好,没啥基础病,两个月前阳了之后,我的背部就一直痛,主要是右肩下面那一片。我想请你们帮忙问一下有关专家,这是咋回事,应该咋治疗?”

针对陈老先生的情况,记者采访了市第一人民医院康复中心主任冉鹏飞。冉鹏飞说,从近段时间接诊的病例来看,的确有不少人感染新冠后出现了颈肩、腰背痛这样的后遗症。从中医的角度来说,疫毒伤的是人体的正气,寒湿之毒容易侵犯人体“阳”的位置,而背部就属于人体“阳”的位置。人体正气恢复起来比较慢,尤其是老年人。一般情况下,经过一段时间的恢复,这些颈肩、腰背痛的症状就会减轻消失。

冉鹏飞建议陈老先生,如果背痛难以忍受,影响到正常生活,可以服用一些止痛药物,比如塞来昔布胶囊,对胃的刺激较小,一次一粒,一天两次。同时,可以通过贴膏药、拔火罐、光疗等方式来进行理疗,补正祛邪。如果经过一段时间仍未缓解,则需要到医院检查以明确诊断,看是否因闪腰岔气、骨折等原因导致。