

家有宝贝

什么？才4岁的孩子就尿酸高？

改变生活方式和饮食习惯

□洛健融媒首席记者
曾宇凌 通讯员 刘冰

4岁的孩子尿酸高，这是近日洛阳市妇幼保健院文仲院区儿童肾脏内科接诊的一个病例，前段时间该科室还收治了一名尿酸“爆表”的10岁患儿。这么小的孩子咋会尿酸超标？

1 小小年纪尿酸高？医生：不稀奇

近日上午，记者来到洛阳市妇幼保健院文仲院区儿童肾脏内科主任张永超的诊室，他说在近期诊治的患儿当中，就有一个孩子尿酸超标。

“这个孩子14岁，检查发现尿酸接近500微摩尔/升，家长还以为是搞错了，不敢相信小孩子会有尿酸问题，其实这种情况不少见，我们遇到过年龄最小的才4岁。”张永超说，随着生活水平的不断提高，高尿酸血症发病率不断升高，并且越来越低

龄化，前段时间他们科室收治了一名尿酸“爆表”的孩子，尿酸值高达762微摩尔/升，高出正常值近一倍，“这是我们遇到过尿酸值最高的孩子了，才刚刚10岁”。

一般来说，在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹血尿酸水平高于420微摩尔/升即可确诊高尿酸血症。高尿酸血症的危害可不单单是痛风，还可能引起肾脏、心血管系统的损伤。

2 防控高尿酸血症，调整饮食结构很重要

这么小的孩子，为什么会尿酸升高？平时该咋预防？

“引起孩子尿酸升高的原因，跟大人差不多，最常见的是饮食结构不合理。比如，吃大量的海鲜或动物内脏，喝甜饮料太多、肥胖等。此外，跟遗传也有一定关系。”张永超说，要想让孩子远离高尿酸血症，在遗传因素无法改变的情况下，就要多从可控因素入手，比如，

改变生活方式和饮食习惯。

饮食方面，尽量少吃高嘌呤食物，包括海鲜、动物内脏、肉汤等；水果方面，尽量选择果糖含量低的；少喝饮料，因为过多的果糖摄入，会导致尿酸生成增加。如果已经尿酸高，豆制品等中嘌呤食物要限量摄入。此外，还要注意控制体重、多喝白开水，促进尿酸排出，加快尿酸的代谢。

3 注意！尿酸值不是越低越好

一般来说，儿童高尿酸血症以保守治疗为主，如果经过以上调整生活方式和饮食等保守治疗3个月后，尿酸降得仍不理想，就需要到儿童肾内科或内分泌科等专科进行药物治疗。

专家提醒，尿酸值不是降

得越快越好，也不是降得越低越好。“前者主要是针对药物降尿酸的情况，应该逐步降低。”张永超说，就像血压、血糖等指标一样，尿酸值不是越低越好，应维持在正常范围内（149~420微摩尔/升），过低对身体健康也不利。

绘图
雅琦

7个月的宝宝，头歪了！

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

“要不是别的宝妈提醒，我还没注意到这个呢！”近日，带7个月的宝宝豆豆（化名）来洛阳市第三人民医院（原铁路医院）康复医学科接受治疗时，宝妈杨女士说。

笑笑已经会自己翻身、坐了。和小区里的宝妈们一起带孩子晒太阳时，杨女士发现，笑笑的头一直往左倾斜，“头歪了，非常明显”。

经检查，该科主管康复治疗师、中医师牛攀攀认为，笑笑得了小儿肌性斜颈，她的颈部没有明显包块，主要病因是胸锁乳突肌挛缩、僵硬。

随后，牛攀攀为笑笑实施了推拿加运动疗法。“主要起到舒筋活血、软坚散结、纠正畸形的作用。”她说，经过两个疗程的治疗，目前笑笑的头部已经恢复正位。

据牛攀攀介绍，有些小儿斜颈是由颈部包块引起的，这些孩子大多在满月内就能被发现，如果包块较小，可以通过推拿按开；如果包块较大，则应接受手术治疗。

如果孩子没有颈部包块，但在五六个月大就出现了头往一侧倾斜的情况，就要考虑小儿姿势性斜颈。想避免此病，宝妈要注意以下几点。

第一，不要单向喂奶，应用两侧乳房轮流喂奶；第二，不要用同一个姿势侧抱宝宝，不让宝宝往同一方向侧身睡觉；第三，给宝宝喂奶、陪宝宝玩耍时，宝妈或家人应轮流出现在宝宝两侧，不要总在一边。

“小儿斜颈如果放任不管，就可能诱发大小眼、大小脸、高低肩、斜视、脊柱侧弯等，一定要及时发现、正规治疗。”牛攀攀说。

宝宝突然“歪脖子”不都是落枕

□洛健融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

“幼儿会落枕吗？”近日，市民张女士的3岁多宝宝，一觉醒来脖子不敢动，别人一动就哭。后经医生检查，孩子是落枕，其他无大碍。相比落枕，医生提醒家长多留意儿童寰枢椎旋转性移位（又称儿童寰枢关节半脱位）。

“儿童寰枢椎旋转性移位与落枕症状有些相似，常表现脖子不能自由活动。但两者有一定区别，落枕是因为肌肉痉挛或损伤，引起颈部僵硬、疼痛，活动受限，通过休息多可自行恢复；儿童寰枢椎旋转性移位是一种关节脱位，需要遵医嘱

行颈托固定和牵引治疗。”洛阳市第一人民医院骨科主治医师刘玉东说。

刘玉东说，儿童寰枢椎旋转性移位多见于6岁至9岁孩子，特别是有上呼吸道感染、外伤、做过咽喉部手术的孩子更易发病。这是因为儿童处于生长发育期，关节之间的韧带相对薄弱，上述情况孩子多存在局部软组织充血水肿，导致固定关节的韧带扩张，进而导致关节不稳，增加发生脱位风险。

如果孩子突然出现脸和下巴对称倾斜，或颈部疼痛、活动受限、肌肉僵硬等，就要警惕是否为寰枢椎旋转性移位，建议及时到医院就诊。