

6岁孩子一晚尿床两回 个子瘦矮还胆子小 怎么办？

中医专家周建民：小儿遗尿一定要及时治疗

他总结设计了一张《遗尿症程度评分表》

对照测测 看看你家宝贝有没有“中招”？

医生名片：周建民

浙江省中医药大学第二届本科生，这一届学生，被称为浙江中医界的“黄埔二期”。2005年-2010年，他结合自己的经验，在浙江多地做了5年关于尿床、尿失禁的问题研究和临床实践。

坐诊时间：汤养元国医馆 每周四、六上午

记者 周洁琼

六岁，本应是一个最童言无忌、天真烂漫的年纪，可在汤养元国医馆，中医专家周建民医生对面的这位小个子男孩却十分沉默、胆小且不自信。

通过与小男孩和他父母的聊天，周医师得知，小男孩一个晚上要尿2-3次床，而且尿床后父母还叫不醒他。

周医师说，这就是典型的小儿遗尿。如果不及时治疗，很容易给小朋友造成自卑、内向、胆小等心理上的伤害。

周医师建议家长可以帮家里的小朋友做个简单的测评，若发现有遗尿症状，刚好可利用这个即将到来的暑假，纠正不良习惯，帮小朋友战胜遗尿。

对8-16岁的孩子来说 尿床是创伤性事件

遗尿症俗称尿床，指超过五岁的儿童，在睡眠状态下，不自主排尿次数每周超过两

次，持续时间超过6个月以上。

有统计数据显示，对8-16岁的孩子来说，尿床是第三大创伤性事件，仅次于父母离婚和吵架。

周医师在汤养元国医馆坐诊时，对尿床小朋友的印象特别深——他们往往个子矮、偏瘦、易感冒、多动。

让周医师最感慨的，还是小朋友的心理问题。“这个6岁的小男孩因为经常尿床，感到羞愧、沮丧和自卑，来看病时话也不多。”

周医师认为，如果经常这样，慢慢地会造成孩子性格孤僻、理解能力下降、恐惧集体生活，还会影响智力发展，使学习成绩下降。

有些家长认为孩子还小，尿床很正常，认为“大了自然好”，或者认为孩子是调皮捣蛋，于是就通过责备的方式改善孩子的尿床情况。

“小孩子因为尿床容易产生心理问题，这时候，家长更不应该责骂，而是应该了解孩子尿床的原因，鼓励孩子治疗，帮助孩子树立信心。”

要治好遗尿离不开医生、家长的心理帮助，否则，遗尿治好了，心理上的创伤还留着，对以后的工作、生活只会百害而无一利。

成人遗尿的也不少 治疗首先要从调理脾胃着手

导致尿床的原因有很多，但其根源在于脾伤肾虚。现在很多小孩是家里的小皇帝、

小公主，吃饭挑食、喜欢喝饮料，这会使营养失衡、免疫力下降，导致觉醒障碍与神经系统发育延迟，膀胱功能发育不良，尿感信号无法及时准确地传递到大脑。

还有一些遗尿的孩子有先天骶椎裂，尾骶部神经粘连，也无法及时传递尿感信号和觉醒信号，这也会使病人尿床而叫不醒。“尾骶部皮肤颜色浅，如果还长出很多毛，就说明可能存在骶椎裂的情况，家长要引起重视。”

“在中医里面，不管是先天的骶椎裂还是后天的脾伤肾虚，是可以通过中药来调理的。”周医师说，脾主运化，一些健脾的中药还能帮助调节内分泌，帮助治疗遗尿。

别以为只有孩子会尿裤子，周主任的门诊中一半以上的患者是成人。“一类病人是小时候的遗尿没看好，症状持续到成年。还有一部分病人是因为动过手术，伤了肾气。”

有一位病人——王女士就是因手术插了8天导尿管，出院后，老是觉得尿憋不住，有时不知不觉遗尿。

无论成人还是孩子，治疗遗尿，往往要调治脾胃肾，强化脾肾功能。小孩子在调理脾胃的同时，家长要纠正孩子的一些不良行为。比如，暑假期间，家长在白天及时督促孩子多喝水，在孩子想尿的时候分散注意力，增加泌尿，提升膀胱功能；晚上估计尿床时间，提前把孩子叫醒，等孩子完全清醒时去排尿，长期坚持，形成条件反射。

快速评分表帮你判断遗尿症程度 拨打85051486 电话咨询结果

在积累了大量遗尿病人的病情后，周医师总结出了一张《遗尿症程度评分表》，供家长和读者参考——

	1分	2分	3分
年龄	3-8岁	8-13岁	13岁以上
遗尿天数/周	1-2天	3-4天	4天以上
遗尿次数/夜	1次	2次	3次
叫醒程度与自醒程度	一叫即醒或尿后即醒	大声喊、摇动后方醒，尿后有时醒	呼喊、摇动均不醒，尿后也不醒

以上各项得分综合评价，得4-6分为轻度，7-9分为中度，10-12分为重度。

这份表怎么用？周医师说，比如，一名6岁的孩子，一周遗尿3天，每个晚上遗尿2次，大声喊、摇动后方醒，那这位孩子的得分为1+2+2+2=7分，属于中度遗尿。

周医师提醒，学前期是治疗遗尿的最佳年龄段。如果测试出来是轻度，可考虑中药治疗，此时治疗疗程短，对患儿产生的心理、生理危害轻。

如果读者对测试结果有疑问，或想了解更多儿童和成人遗尿的，可在今明两天(9:00-17:30)拨打快报健康热线85051486咨询、预约医生。

走路时间一长足跟会痛 可以考虑去医院定制“减痛鞋垫”

记者 谢谨忆

浙江省中医院骨科的庄汝杰主任医师近日接诊一位63岁大姐，每天走路两小时，走出了慢性足跟痛。

这位大姐原是商场营业员，退休后一下子胖起来，就开始锻炼。听说老年人登山爬楼梯不适合，有损膝关节，她就选择了走路锻炼。每天能走两个小时，上午挑比较远的菜场去买菜，来回走一个小时；晚饭后再走一个小时。这么走下来，体重控制住了，还减了7斤。

可是从一年多前起，她开始走不了长路，每次走上七八分钟，左脚脚底靠近脚后跟的地方就开始痛，着不了地。去医院拍过片子，显示跟骨上有长出一根骨刺。她以为是骨刺造成的疼痛，试过热敷、打封闭等，但都没什么用。

庄医师为她做了检查，认为她脚跟痛的关键原因不在于骨刺，而是走路走得太多，导致脚底筋膜劳损发炎。

“这条脚底筋膜叫跖筋膜，它像一条橡

皮筋一样，连接着脚趾骨和跟骨，使其拱成一个弓状。当人体走路负重往下压时，这个橡皮筋就会有拉伸的趋势，被拉伸的时间久了，就会出现无菌性的炎症，引起疼痛。

“炎症会使足弓出现慢性的不稳定，而不稳定会导致骨质增生，这位患者的骨刺就是这么来的。”

庄医师说，这种足底筋膜炎引起的慢性足跟痛，年轻人连续几天走得过量，也会痛，但是随着年龄增长，到了四五十岁以后，发病率会越来越高。

“一是因为老年人的退行性变，足底筋膜的弹性比年轻人差，拉伸后不易缩回原状，二是因为累积效应，走路的年数越多，劳损总是要越厉害一些。”

庄医师建议，老年人因为关节骨骼都有退化，不仅不适合爬山爬楼梯，其实也不适合长时间的站立或行走，通过走路来锻炼，虽然别的身體组织可能强壮了，但脚上的毛病可能会加重，像平时正常的买菜、逛超市走路的量就足够了，不用刻意再加强。

2016版《中国居民膳食指南》里提出每人每天活动6000步的量，就够了。

走路时，老年人尤其要选择穿合适舒适的鞋子，最好选择内侧足弓处高出一块，对足弓有支撑作用的。

老年人适合的运动，庄医师认为是游泳，游泳时，膝、踝关节的负重最小，也能运动到全身肌肉。

另外，体重越大对足部的压力越大，建议老年人也要控制体重。

慢性足跟痛的人可以这样试试

已经有慢性足跟痛的人，好起来不会很快，庄医师比较赞成靠“养”。

“有一些快速减轻疼痛的办法，比如打封闭，在疼痛处打入激素，当时效果是好的，很快就不痛了，但效果大约只能维持一周到一个月，到时候要继续打。长期打封闭的副作用是会让足底筋膜的弹性变得更差，治标不治本，通常只在必须做急性处理时才用，要慎用。”

泡脚、热敷等治疗疼痛的常用手段，庄



医师也不赞成，他认为慢性足跟痛患者更适合做冷疗。冷疗能够减缓细胞代谢，减轻炎症反应，使血流灌注减少，减轻疼痛。

“患有慢性足跟痛的患者可以到院定做一双鞋垫，脚后跟高一点，弹性足一点，内侧足弓处会高出一块的，或者到网上去买一个足跟垫，平时垫在鞋子里穿，缓解足底筋膜的承受力。另外就是每天分两次做两组弓箭步，每组30次。做完弓箭步后，冷敷10-15分钟。”

庄医师说，这样坚持12-18周，并且在这期间尽量减少长时间的站立或行走，慢性足跟痛会慢慢好起来的。

南少林正骨流派传人为颈腰椎病患者一对一定制治疗方案

30个现场体验名额 今明两天拨打快报健康热线85051426预约

记者 章贝佳

56岁的王先生两年前因腰椎间盘突出做了手术，可一年前，腰痛复发了，还伴有腿痛、僵麻、下肢无力等症状，王先生很纠结要不要再次开刀治疗：“如果开刀无法根治的，还有必要开吗？”

颈腰椎疾病可尝试非手术治疗

上周，经朋友介绍，王先生找到南少林

正骨流派传人王仕文医生，看了他的门诊。

“大多数颈腰椎病患者可以通过手法、针灸、药物等综合诊治，无需手术，康复后只要患者日常遵从医嘱，复发也是可控的。”

王仕文医生说，颈腰椎疾病只要明确病因，可以尝试非手术治疗。“颈腰椎病如果只是简单使用手法、牵引或药物止痛，外邪依然藏于骨髓深处，疾病会反复发作；我们的建议是‘筋骨同调，内外并重’，理筋、

正骨、通络层层递进，从源头解决筋骨失衡问题。”

南少林正骨：理筋整脊

少林正骨始于魏晋，成长于南宋，发展于明清。少林正骨分为南北两派，南少林正骨之所以经年不衰，关键在于其“医武禅结合”的特色。

南少林正骨流派根据人体解剖特点、发

病机制、生物力学原理及临床实践体会，创造出的一套具有南少林医武结合特色的“多方位理筋整脊手法”，整复关节错位、松懈肌肉挛缩或粘连，疏通经络、流畅气血。

申请对象：受颈肩腰腿痛、腰突、椎管滑脱等疾病困扰的患者

申请方式：拨打都市快报健康热线85051426咨询预约。

申请时间：6月15日、16日(8:30-18:00)