

警惕孩子身体发出的这些信号 早期识别儿童红斑狼疮

■ 复旦大学附属儿科医院风湿科主任医师 孙利

儿童红斑狼疮与成人有哪些不一样呢？怎么样及早识别孩子身体发出的预警信号？请儿科专家详细科普。

系统性红斑狼疮，儿童起病更急！

据估测，我国约有 100 万系统性红斑狼疮(SLE)患者，而这其中，约有 6 万名为儿童患者。与成人相比，儿童往往具有起病更急、病情更重、病程更迁徙、肾脏及神经系统受累更严重的特点。

患儿的初发表现，前五位依次为皮肤黏膜、发热、肌肉骨骼、血液系统和肾脏损害。其中，皮肤黏膜、发热和肾脏损害明显多于成人。

存在遗传易感基因的孩子，在外界环境因素作用下，激活固有免疫系统，向 T 细胞呈递抗原并产生大量炎症因子，进一步激活适应性免疫系统，产生大量的自身抗体，攻击自身细胞、组织和器官，最终造成全身各脏器的损伤。换言之，系统性红斑狼疮早期已出现自身抗体。儿童病情之所以危重，部分原因是“未能在脏器损害前及时诊断”。在发生脏器损害前诊断和干预的疗效，要远远优于存在脏器损害者。因此，儿童风湿科医

生要更关注早期识别 SLE。

孩子的身体有哪些预警信号？

皮肤表现：如冻疮、光敏性皮炎、网状青斑等。孩子若每年冬天都出现面部、耳朵或手部冻疮，不能轻易忽视；孩子经常在夏天或长时间紫外线暴露情况下，出现面部或四肢、躯体红斑等，也要引起重视。

发热：感染后发热不退，伴随淋巴结肿大、口腔溃疡等，更要引起重视，到医院检查。

面色苍白或皮肤黏膜出血点：对于无明显原因的贫血和血小板减少，特别是治疗不顺利，无法减停激素的患儿，需要积极排查有无系统性红斑狼疮早期自身抗体产生。

浮肿、泡沫尿、肉眼血尿和少尿：出现这些临床表现，往往提示肾脏损害，需及时至肾脏科就诊，明确肾脏损害是否与系统性红斑狼疮相关。

关节肿痛、乏力等：为数不少的儿童系统性红斑狼疮发病伴有关节肿痛，往往多关节受累，反复慢性发

作，不能耽误就医查因。

风湿性疾病家族史：三代内的相关亲属如患有系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿性关节炎、白癜风、银屑病等疾病，孩子若出现早期预警表现，更要及时到儿童风湿专科排查。

简单的血常规、尿常规可助力早期识别！

有些患儿起病隐匿，比如轻度贫血和血小板减少，难以察觉的镜下血尿和中少量蛋白尿。此时，可靠简单的血常规和尿常规进行筛查。影响儿童系统性红斑狼疮远期预后的主要是狼疮性肾炎，部分未获得缓解的患儿，有进展为慢性肾脏疾病甚至发生终末期肾脏病的风险。因此，狼疮性肾炎是儿童 SLE 治疗的重中之重。

再次提醒：肾脏疾病起病隐匿，早期症状并不典型。尿液检查简单无创，但可早期发现很多种疾病。因此，记得每年定期体检，每年至少 1 次尿常规检查很有必要，早期识别、精准干预是决胜法宝。

手臂“青筋暴起”的人和几乎看不到青筋的人 哪种更健康

■ 孟大夫

当提起血管健康，人们常常会想到心脏、大动脉，或是深藏在体内的微妙循环系统。但其实，只需低头看看自己的手臂，就能发现关于血管健康的一些线索——那些蓝色或绿色、在皮肤表面隐约或明显的静脉，俗称“青筋”。

有的人手臂上青筋清晰可见，几乎每一条线脉都若隐若现；而有的人则几乎看不到这些血管线条。事实上，青筋的显著与否，背后隐藏着复杂的生理学原理和多种影响因素。

手臂上的“青筋”其实是静脉，主要功能是将血液从身体各部返回心脏。与携带氧气和养分的动脉相比，静脉的压力较低，壁较薄，更容易受到外界因素的影响而显现出来。这些静脉携带的是较低氧含量的血液，加之皮肤的散射效应，使得它们在皮肤下显现为青蓝色。

手上的“青筋”是疾病吗？

手臂上的青筋(静脉)比较显著，是因为静脉位于皮肤表层附近，尤其在体脂较低或肌肉较为发达的人群中更为明显。青筋显著并非直接指示心脏或血管存在问题。相反，对于经常进行力量训练的人来说，青筋的显著可能仅是较低体脂和良好血管弹性的反映。

青筋的过度显著或伴随其他症状(如手臂肿胀、静脉疼痛等)，可能是血管健康问题的信号。例如，长期站立或坐着工作的人可能会出现静脉血液回流不畅，从而导致静脉压力增加，引起青筋显著。此时，它可能预示着静脉曲张或其他循环系统的问题。

如果青筋异常显著伴随疼痛、瘙痒、皮肤变色或腿部肿胀等症状，那么就可能是静脉曲张的征兆。静脉曲张不仅影响美观，更重要的是可能会导致慢性静脉功能不全，长期而言甚至可能增加血栓形成的风险。

“青筋”和生活习惯存在一定的关系

对于中老年人来说，合理的饮食是维持血管健康的关键。这不仅仅是为了控制体重，更是为了确保血液中有足够的营养和氧气供应给身体各部位。

平衡的饮食应包含充足的蛋白质、健康脂肪、维生素和矿物质。这些营养素有助于维持血管的弹性和强度。富含抗氧化剂的食物，如新鲜果蔬和坚果，能够减少氧化应激，帮助保护血管不受损伤。过多的盐分和糖分会增加心脏负担，引发血压升高，对血管健康不利。充足的水分可以帮助保持血液稠度适中，避免血液过于粘稠，有助于降低血栓风险。

像快走、游泳、骑自行车等有氧运动能够增强心脏功能，改善血液循环，有助于降低静脉曲张的风险。适当的肌力训练可以增强肌肉，帮助推动血液回流至心脏，减少静脉压力。伸展运动可以增强血管的弹性，预防血管僵硬。

气温走低，学会这几招，居家不怕“闷”

气温持续走低，居家怕冷不敢开窗，容易导致通风不良，影响室内空气质量，如何有效改善家中空气质量？

一般来说，8-11 点和 13-16 点这两个时段，大气扩散条件比较好，室外大气污染物浓度较低。不过，如果家住马路边，开窗时需注意避开早晚高峰。

以面积 80 平方米的居室为例，在无风或微风情况下开窗，11 分钟就能把室内空气换一遍，20 分钟则能使室内微生物减少 60%。因此，建议每次开窗通风

以 20-30 分钟为宜。

三个开窗时刻

早起后。经过一晚的呼吸吐纳，室内积累了较多二氧化碳及漂浮的尘螨、皮屑，应及时开窗通风。

打扫或做饭时。打扫房间时，大量细菌、尘螨、皮屑会飘浮在空中，因此最好先将地面打湿并开窗，以减少空气中的飘浮物；做饭时产生的油烟容易刺激呼吸系统，建议打开抽油烟机的同时开窗，并在做完饭后继续通风 10 分钟以上。

睡觉前。睡前半小时可以开窗通风 15 分钟，最好能保持空气对流，既增加空气中的氧气，也利于睡眠。

开窗时，老人和孩子尽量少在窗边活动。

养成个人健康好习惯，同样有助改善室内空气质量，建议做到以下几点：及时清理垃圾、室内禁止吸烟、正确使用抽油烟机、定期清洁空调、保持适宜的温度和湿度。

房间里可以摆放一些绿色植物，如绿萝、常青藤等，是经济、简单又有效的提升室内空气质量的方法。

(来源：健康上海 12320)

天冷就想吃吃吃？选购散装食品要当心

■ 华东理工大学 韩莉君

天冷的时候似乎特别容易管不住嘴，总想吃点零食；市场中不少火锅食材、熟食和炒货等以散装形式销售。但是，购买散装食品可能存在一定的安全隐患，一起来看看专家建议。

散装食品，是指无预包装的食品、食品原料及加工半成品，但不包括新鲜果蔬、需清洗后加工的原粮、鲜冻畜禽产品和水产品等，主要包括各类主副熟食、面及面制品、速冻食品、酱腌菜、蜜饯、果脯

坚果及炒货等。

散装食品中，蜜饯类多为高糖制品，其较高的渗透压具有一定抑菌效果，但对于空气中耐高渗的微生物，若防护措施不到位，则霉菌和芽孢杆菌等易污染食品；蛋糕、熟肉制品水分含量相对较高，蛋白质丰富，极易引起细菌滋生，加之散装销售，一旦污染微生物，则繁殖速度极快。正因如此，这些散装食品有可能发生食品腐败变质，易引起食物中毒。

购买小窍门：选择持有效食品流通

许可证的超市、商场或固定专卖食品店等食品经营单位购买。注意查看相应的标签是否清晰、有无规范标明食品名称，以及配料表、生产商和地址、生产日期、保质期、保存条件等信息。注意观察散装食品的颜色、形状、质地有无变质、腐烂现象。

特别提醒：四类散装食品最好不要买：谷物类散装食品、散装食用油、散装坚果、散装冷冻食品。