

不少孩子哭诉自己白天或是睡前总要小便,有时甚至还会导致尿床,奇怪的是每次的尿量并不是很多,家长该何处何从?广州市中医院儿科主任徐雯介绍,尿频是一种常见的泌尿系统症状。这与小儿高级神经系统功能发育不全、精神紧张等因素有关,其实家长可以通过饮食方面调理来缓解孩子尿频的现象。

尿频尿床也是病 药膳汤水可调理

全媒体记者 黄志群 通讯员 高三德

什么是尿频

尿频是以小便频数为特征,表现为白天或睡前小便频急而数,几分钟或十几分钟一次,尿量少,无尿痛,尿液检查及尿液培养均无异常,本病可归属西医神经性尿频之范畴。

此病好发于学龄前儿童,女孩发病高于男孩。尿频小儿常因无法忍耐而尿湿裤子,可继发尿路感染或外阴湿疹,且尿频还可引发小儿的心理障碍,影响小儿身心健康。因此,应引起家长的高度的重视。

尿频的原因

引发本病的主要因素:小儿大脑皮层发育尚不够完善,对排尿中枢的抑制功能较差,容易受外界不良刺激的影响而出现障碍;一些引起小儿精神紧张、对精神状态造成不良刺激的因素。

徐雯解释,例如生活环境的改变,小儿对刚入托不适应,被寄养给他人抚养,父母的突然分离、害怕打针、考试或对某种动物的惧怕等,这些都可能使小儿精神紧张、焦虑,使抑制排尿的功能发生障碍,结果表现出尿频尿急。

饮食宜忌要注意

徐雯强调,孩子除了注意避免受凉,控制情绪,加强锻炼。重点是饮食清淡,少吃肉,多吃蔬菜。多吃清热利湿的食物,如冬瓜、西瓜、梨、玉米、眉豆等,多吃一些富含维生素B1的食物,如豆、坚果类(花生、核桃、栗子)。忌食湿热之食物,少食柑、桔子、芒果、香蕉、菠萝及油炸油腻食品。注意饮食卫生,不吃生冷、坚硬及变质的食物,禁酒及辛辣刺激性强的调味品。

饮食疗法可调理

徐雯建议,家长可以在家中尝试做一些药膳汤水来健脾固肾,利尿消肿等来改善孩子尿频的现象,而且还能补充孩子日常营养需求,加强身体素质。但孩子出现不适出现甚至加重,应及时就医。

玉米须茶:玉米须10克,洗净,加水煎煮,取汁代茶。玉米须中有很多维生素等营养成分,它不仅能凉血、泻热,还可祛除体内湿热之气,能够利尿、消肿。

马蹄玉米猪腱汤:马蹄、玉米(连芯)各100克,去皮洗

净,玉米切块,猪腱子肉150克,切块,飞水去肉腥,同放入锅中加适量清水,武火煮沸转文火煲1-2小时,以盐调味,可食用。其中马蹄能利尿排淋,对于小便淋漓涩通者有一定治疗作用,可作为尿路感染患者的食疗佳品。

苡米芡实瘦肉汤:苡米、芡实各10克,陈皮3克,瘦肉150克,切块,飞水去肉腥,同放入锅中加适量清水,武火煮沸转文火煲1-2小时,以盐调味,可食用。苡苡仁具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效,芡实具有益肾固精,补脾止泻,除湿止带之功效。常用于遗精滑精,遗尿尿频,脾虚久泻,白浊,带下。

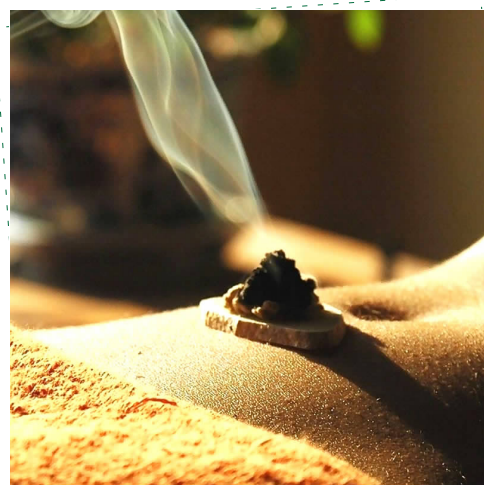
淮山猪腰汤:淮山(干品)15克,陈皮5克,猪腰1个,猪腰剖开去筋膜,飞水去肉腥后,切块,一同置于砂锅中,加适量清水,武火煮沸转文火煲1小时,以盐调味,可食用。淮山具有滋养强壮,助消化,敛虚汗,止泻之功效,主治脾虚腹泻、肺虚咳嗽、糖尿病消渴、小便短频、遗精、妇女带下及消化不良的慢性肠炎。



巧用隔姜灸 温补强身体

全媒体记者 黄志群 通讯员 余挺

病来如山倒,病去如抽丝。不少人平日容易手脚冰凉,畏寒喜暖,怕风怕冷,神倦易困等。广州越秀区中医院内科钟洁民介绍,可以尝试在家里做一做隔姜灸,它不仅扶正祛邪、温通调补,还能提高免疫力。



主要功效

温:以火攻邪,祛寒,散滞,化淤,能促进血液循环,改善血流速度,强化脏腑机能,促进组织、细胞再生能力。

通:开通全身经络,双向调节以通为用,改善心脑血管供血,促进末梢血液循环,提高淋巴排毒功能。

调:平衡脏腑气机,调节神经机能,增强子宫功能。

补:扶正祛邪,补益强身,能激活提高免疫系统功能,促进新陈代谢,强内通外,增强应激能力。

操作方法

取新鲜老姜两块、艾绒。把老姜切成片,每片厚度0.3厘米至0.6厘米,每片姜中心刺上几个小孔;把姜片放在穴位上,再把艾绒捏成小小的圆锥形放在姜片上,艾绒堆状约是蚕豆或枣核大小,点燃艾绒施灸,温度以耐受为准。

艾绒燃尽后,再放置艾绒反复施灸,姜片也可视情况更换。每穴灸3-9壮(每完一艾绒为一壮),每次约10-30分钟。适合中午11点到下午1点(阳气最足)。

注意的是,灸之前最好喝一杯温开水,灸完两小时内不要洗澡,不能吹空调,避风寒,饮食清淡,好好休息。发烧、有湿热症状的人(身体感觉发热、口干、口苦、舌苔黄等)不宜施灸。

本版图片为资料图片

随着物质条件的改善,人们生活方式发生了变化:碳水化合物、脂肪、食盐摄入过多,体力活动减少等,这些变化导致患慢性肾脏病的人也越来越多。荔湾区骨伤科医院医师杨裕洲介绍,为了有效预防肾脏疾病,一定要保持好的心态,坚持锻炼和合理的饮食结构。平日还可以学习一些简单力行的养肾保健操,对预防和控制肾脏病有一定好处。

腰部按摩操:两手掌对搓至手心热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩

腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

脚心按摩法:每日临睡前用温水泡脚,再用手互相擦热后,用左手心按摩右脚心,右手心按摩左脚心,每次100下以上,以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效,对中老年人常见的虚热症效果甚佳。

以上运动方法,经过一些重要的养肾穴位,如腰部的肾俞穴、命门穴,脚心的涌泉穴等,所以,经常锻炼有补肾、固精、疏通经络的功效。但如有不适,请立即就医。



养生保健操 补肾固精通经络

全媒体记者 黄志群 通讯员 甄杰宏