

反复发烧、皮疹 警惕儿童系统性红斑狼疮

典型症状

近日，潍坊市妇幼保健院儿内五科收治了一名特殊小患者晴晴（化名），经检查确诊为儿童系统性红斑狼疮，同时合并巨噬细胞活化综合征。医院多学科团队迅速为患儿制定了精准的个体化治疗方案，经过全力救治，患儿病情已稳定，顺利出院。对于儿童系统性红斑狼疮的相关问题，记者采访了潍坊市妇幼保健院儿内五科副主任马常建。

□本报记者 王路欣

儿童系统性红斑狼疮是一种累及全身多个器官的自身免疫性疾病，发病年龄多在7岁-14岁，女孩发病率高于男孩。不同于成人系统性红斑狼疮，儿童患者病情进展更快、器官受累更广泛，肾脏、血液系统、神经系统等都可能被“攻击”。

儿童系统性红斑狼疮的症状复杂多样，容易与感冒、湿疹、关节炎等常见病混淆，家长需特别注意以下异常表现：
皮肤黏膜症状：面部出现对称的“蝶形红斑”（横跨鼻梁、两颊，像蝴蝶翅膀），或身体暴露部位出现皮疹，晒太阳后加重。部分孩子会出现口腔溃疡、脱发。

反复发热：体温波动在38℃-39℃，持续数周甚至数月，使用普通退烧药效果不佳。

关节肌肉不适：多个关节（如膝、腕、肘）肿痛，活动受限，早晨起床后僵硬明显。

全身症状：孩子精神差、乏力、食欲下降、体重减轻，部分会出现眼睑或下肢水肿。

血液系统异常：血常规检查提示血小板、白细胞减少，或出现贫血，表现为面色苍白、容易出血如牙龈出血、皮肤瘀斑等。

若孩子出现上述两种及以上症状，且持续超过一周，一定要及时到医院就诊。

在儿童系统性红斑狼疮的并发症中，巨噬细胞活化综合征堪称“致命杀手”，死亡率较高。这种并发症多在感染、停药或病情活动期诱发，表现为持续高热不退，对退烧药无反应；肝脾迅速肿大，孩子肚子鼓胀、腹痛；皮肤瘀斑、鼻出血、牙龈出血；血常规提示白细胞、血小板急剧下降。

治疗及护理

随着医疗技术的发展，儿童系统性红斑狼疮的预后已大幅改善，只要做到“规范治疗+长期管理”，大部分患儿的

病情能够稳定下来，可以正常生活。

该病的治疗核心为“个体化方案+遵医嘱用药”。医生会根据患儿病情的严重程度、器官受累情况制定个体化治疗方案。在病情急性期，儿童应注意卧床休息，避免过度劳累。需要强调的是，儿童系统性红斑狼疮的治疗需要长期坚持，突然停药可能导致病情反弹，甚至诱发其他危重并发症。要定期对患儿进行全面评估，及时调整治疗方案，提高患儿的生活质量，尽可能减少疾病对患儿的影响。

家庭护理需要做好以下几点：

防晒是关键。儿童系统性红斑狼疮患儿的皮肤对紫外线敏感，应避免日光照射，减少紫外线对皮肤的损伤。外出需穿长袖衣物、戴帽子，涂抹儿童专用防晒霜。

饮食要均衡。避免让患儿食用辛辣、刺激性食物，减少高盐、高脂、高糖饮食。若有肾脏受累，需在医生指导下控制蛋白质摄入。

规律作息、适度运动。保证充足睡眠，避免过度劳累；病情稳定期可进行轻度运动，增强体质。

患病后孩子可能因外貌变化、长期治疗产生自卑情绪，家长需多沟通鼓励，帮助孩子树立信心。按照医嘱定期复查血常规、肝肾功能、尿常规、免疫指标等，如果出现发热、皮疹加重、水肿等症状要及时就医，调整治疗方案。



专家支招缓解女性便秘

妇幼知识 一点通

□本报记者 王路欣 通讯员 孙敬敬

为什么女性更容易便秘

盆底肌松弛或过度紧张 女性的盆底犹如一张富有弹性的“网”，承载着肠道、膀胱等脏器。在排便时，它需要适度放松，才能让粪便顺利通过。然而，很多女性因生理结构和生活习惯的影响，这张“网”很容易出现问题。生育是其中一个关键诱因：顺产可能过度拉伸甚至轻微撕裂盆底肌；剖腹产也难以避免影响——孕早期子宫的长期压迫，会使盆底肌变得松弛或收缩不协调。就像一根被过度拉伸的橡皮筋，它要么失去弹性，要么“绷得太紧”，导致排便困难。

激素水平波动 女生在经期前、排卵期或者妊娠期，卵巢会分泌大量孕激素，激素水平的每一次波动都可能影响肠道功能。孕期孕激素会让肠道蠕动变慢，食物残渣在肠道里停留时间变长，水分被过度吸收，大便就会干硬结块；产后激素骤变，又会影响到盆底韧带的弹性，便秘很容易找上门；而雌激素水平下降（如更年期）可能影响肠道神经调节功能。

生活习惯与心理因素 久坐、缺乏锻炼等会导致结肠蠕动减少，粪便在肠道内停留过久，水分被过度吸收，从而引发便秘。还有饮食控制与纤维摄入不足——部分女性为控制体重减少进食量，或偏好低纤维的精制食物（如糕点、白米饭），导致粪便体积不足，难以刺激肠道蠕动。此外，长期情绪不良也有可能引发便秘。工作压力大、精神紧张、焦虑等负面情绪，一方面会扰乱正常的排便习惯，进一步加剧便秘问题；另一方面，负面情绪会刺激大脑分泌一些物质影响胃肠道的功能，最终导致便秘的产生。

如何温和缓解便秘

很多女性把便秘当成“小毛病”，要么硬扛，要么随便吃点泻药。专家提醒，如果是盆底功能异常导致的便秘，这么

做只会越拖越严重。出现这4种情况，大概率是盆底在“求救”：每周排便不到3次，粪便干硬，蹲厕超过15分钟，用力到脸红脖子粗也排不畅；总感觉“没排净”，刚上完厕所，转身就又想蹲，或者有强烈便意，一到厕所就“失灵”；排便时小腹坠胀、隐隐作痛，甚至咳嗽、打喷嚏时漏尿，有阴道下坠感；产后、妇科手术后突然便秘，或者长期吃泻药也没效果。

其实改善便秘不用靠“猛药”，从生活习惯调整+盆底护理入手，就能温和见效。

足量饮水 千万别等渴了才喝水。建议成人每天要喝1.5升-2.0升水，最好能在早上空腹喝一杯温凉水（肠胃敏感者喝温水），快速唤醒肠道。避免用奶茶、咖啡代替水，这些饮品会加重脱水 and 便秘。

吃对食物 饮食均衡，便秘者可重点补两类食物：①高纤维果蔬，如山药、菠菜、芹菜、苹果（带皮吃）、猕猴桃、西梅等，能增加粪便体积，促进肠道蠕动；②杂粮，如玉米、燕麦、糙米、藜麦等，代替部分米饭面条，这些食物富含膳食纤维和营养素，能缓解便秘。

适度运动 适当进行有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以促进肠道蠕动，改善便秘。还有一些简单易学的运动，揉腹、提肛等。揉腹可以在每天晚上睡前进行，顺时针揉肚脐周围，每次5分钟，能促进肠道蠕动。提肛运动能增强盆底肌力量，有助于预防便秘，方法为吸气时收缩肛门，像憋大便一样坚持3秒，呼气时放松，每天做3组，每组10次。

养成良好的排便习惯 每天定时排便，避免抑制便意，有助于形成规律的排便习惯。结肠在晨醒和餐后最活跃，建议晨起后或饭后2小时内去蹲厕所。蹲厕时别玩手机，集中注意力，让盆底肌形成“排便记忆”，慢慢就能养成规律习惯。保持积极乐观的心态，避免过度紧张和焦虑，有助于缓解便秘问题。

如果是盆底肌紧张导致的便秘，可试试低频电刺激或磁刺激，直接作用于盆底肌，缓解它的紧张和痉挛，排便自然就顺畅了。

