



孩子腿疼，生长痛还是“其他痛”

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 王晓芳



在知识与信息传递速度慢、人们的思想也比较闭塞的过去，“生长痛”还是一个新鲜词。对不熟悉“生长痛”的家长来说，当面对自己在生长发育阶段出现的肢体疼痛时，总不免会担心。但是，生长痛是这个阶段最常见的导致肢体疼痛

的原因，尤其好发于3~12岁的健康儿童。因此，家长不必过度焦虑。

那么，儿童生长痛的原因和症状有哪些呢？家长应该如何正确应对生长痛呢？儿童肢体疼痛就一定是生长痛吗？家长应该如何鉴别生长痛和其他肢体疼痛呢？本文将为大家详细解答这些问题，帮助家长正确认识儿童肢体疼痛的常见病因，正确对待自己孩子肢体疼痛的现象。

一、生长痛的原因

相比肌肉肌腱，儿童骨骼生长发育快，骨骼生长的速度与肌肉肌腱发育的速度不同步，容易造成肌骨力学平衡的破坏，产生牵拉痛，从而导致生长痛。同时，儿童在生长发育阶段细胞代谢速度快，过程中会形成大量的酸性代谢产物，堆积之后也可使肌肉出现酸痛感。

二、生长痛的临床表现

1.疼痛部位

典型的生长痛为双侧下肢疼痛。好发于膝关节周围、小腿和大腿前侧，少数发生于腹股沟区域。

2.疼痛性质及程度

多数疼痛较轻，为短暂性、间歇性疼痛，少数为夜间剧痛，但均能自行缓解。生长痛是一种特殊的生理现象，儿童除了肌肉疼痛感外，一般不会伴有发热、关节活动障碍等其他症状。

3.疼痛发作时间

由于白天儿童注意力会被其他事物吸引，疼痛不易被察觉；而晚上安静、无事可做，疼痛的症状会被过度关注甚至被数倍放大，因

此，多数儿童生长痛见于夜晚，尤其是睡觉前。生长痛发作时，每次持续数分钟至半小时，最长半天；发作次数及间歇时间不等，多者每日1~2次，少者数月1次。

4.伴随症状及诱发因素

家长需注意，发生生长痛的部位无红、肿、热、痛等伴随症状——若出现上述症状，需警惕骨关节感染、骨折、肿瘤等严重疾病。过度运动或跑跳是主要的诱发因素。

三、认识与生长痛类似的其他疼痛

这里，需要提醒各位家长：不是所有发育时期的疼痛都是生长痛，我们应当对儿童时期肢体疼痛的其他常见疾病的临床表现有一定的认识，这样才不会耽误某些严重疾病的治疗，及时就医，保证良好的预后。

1.骨折或软组织损伤

对于儿童外伤后的肢体疼痛，尤其是主动活动受限，甚至出现肢体明显的畸形，需要高度警惕骨折或软组织损伤；即便无肢体畸形出现，但孩子疼痛较明显且持久，也应警惕发生青枝骨折——针对上述情况，家长需及时带孩子到医院就诊，明确是否存在外伤后骨折的可能。对于仅表现为肌肉韧带拉伤或挫伤的外伤，在排除骨折的可能后，可给孩子冰敷及制动（4~6周）治疗，避免过度活动，疼痛的症状可逐渐缓解。

对于儿童肢体疼痛同时伴有骨折的情况，除了常规治疗之外，还要高度警惕肢体良恶性肿瘤合并骨折的可能。此时，接诊医生除

需关注肢体骨折制动的处理, 还需对导致骨折的肢体病变的性质进行判断——进行初步制动处理后, 尽快转至骨肿瘤骨病亚专科进行专业处置。如果干预或处理不当, 比如在未对外伤性骨折和病理性骨折正确鉴别的情况下, 就将病理性骨折按照普通外伤性骨折进行复位甚至手术复位固定, 则会引起病变区域局部的污染, 从而丧失彻底治愈肢体肿瘤性病变的机会, 甚至可能导致患儿截肢。

2. 骨关节感染

对于髌膝关节周围疼痛严重的儿童, 若同时伴有全身发热症状、局部肿胀、皮温升高、近期外伤等情况, 家长要格外警惕骨髓炎的可能。为缓解局部疼痛, 这类患儿通常还表现为髌膝关节保护性屈曲的状态。

对于儿童经常出现午后低热、盗汗的现象, 同时伴有明显的髌关节或膝关节周围疼痛, 髌膝关节出现屈曲挛缩等保护性体位, 家长要警惕髌膝关节结核的可能性。

3. 骨与软组织肿瘤

对于疼痛伴有明显肢体肿胀、皮温升高的情况, 还需警惕儿童肢体骨与软组织肿瘤的可能。儿童最常见的骨与软组织恶性肿瘤是骨肉瘤, 其次是尤文肉瘤。患儿出现骨与软组织恶性肿瘤时, 往往伴有明显的肢体活动受限、关节屈曲等表现——如果是尤文肉瘤, 还可能有全身发热的症状。

因此, 当孩子疼痛时间较长、夜间疼痛明显且剧烈时, 家长万不可掉以轻心, 需尽快带孩子去医院完善肢体X线甚至CT或MRI检查,



以排除骨肉瘤和尤文肉瘤的可能。

四、儿童肢体疼痛正确的处理方式

1. 生长痛明确前的应对方法

针对儿童肢体疼痛的情况, 家长应当正确地对待及处理, 不过度惊慌, 但也不要过度轻视。如果孩子肢体疼痛明显且持久, 一定要带孩子到正规医院完善影像学检查, 排除骨折、软组织损伤、骨髓炎甚至骨肉瘤、尤文肉瘤等疾病。在某些特殊情况下, 比如单纯肢体X线检查显示无异常, 但孩子疼痛非常明显, 则可以在必要时完善肢体MRI检查, 以彻底排除上述需要鉴别诊断的严重疾病。

2. 生长痛的正确处理方式

(1) 在完善上述影像学检查

的前提下, 如未发现明显的异常征象, 也获得了正规的医生指导, 儿童生长痛的诊断即可明确。

(2) 疼痛发作期, 儿童应适当休息, 减少剧烈体育活动, 同时密切观察症状的变化情况。

(3) 家长需注意孩子的营养状况, 均衡膳食, 补充维生素及钙剂, 常规给与钙剂、维生素B₁、维生素C口服, 连续用药1个月。

(4) 局部按摩大腿、小腿、膝关节周围肌肉组织, 每腿按摩3~4次, 两侧交替; 疼痛发作期间, 随时按摩。此外, 局部热敷、温水泡浴等方法也可缓解肌肉紧张及疼痛。

(5) 疼痛时间较长、症状较重的儿童, 可口服美林等适合儿童使用的消炎止痛药。 **家庭与**