

孩子张嘴睡觉 小心得了鼾症

市儿童医院耳鼻咽喉头颈外科提醒:儿童鼾症最佳治疗时期为3-6岁

晨报记者 黄伊娜 通讯员 陈莘

孩子张嘴睡觉还打呼噜,有些家长以为是孩子睡得香,殊不知疾病可能已经缠上了孩子。那该怎么办呢?今天是世界睡眠日,一起听听医生怎么说。

复旦儿科厦门医院(厦门市儿童医院)耳鼻咽喉头颈外科副主任医师郭宇峰介绍,孩子睡觉张嘴呼吸、打鼾,实为儿童鼾症的表现,需及早干预治疗,避免对孩子生长、智力发育及“颜值”发育产生影响。

病例

5岁娃鼾声比爸爸还大

5岁的东东(化名)是个活泼可爱的男孩,但是近半年来,家长发现他习惯张着嘴睡觉还老打呼噜,鼾声甚至比爸爸还大,另外觉得孩子上嘴唇越来越翘。于是,家长带着东东来到厦门市儿童医院耳鼻咽喉头颈外科看诊。接诊医生郭宇峰通过查体和鼻镜检查发现,东东的扁桃体肿大已达Ⅲ度,鼻后孔也被肥大的腺样体堵塞了80%。

郭宇峰介绍,扁桃体或腺样

体肥大是引起儿童鼾症的主要原因。经过一个月的药物治疗,东东症状仍未好转,郭宇峰便为其进行了低温等离子扁桃体与腺样体切除手术。通过半个小时左右的手术,再住院观察一两天后,东东便出院了,经过两周左右便已痊愈。东东来院复查时,东东妈妈说,孩子现在睡觉安稳多了,再也没有打过呼噜。

分析

约10%学龄前儿童患鼾症

“过敏体质的孩子在2-6岁时可能会出现扁桃体或腺样体过度增生、肥大,堵塞上呼吸道,导致气道狭窄、呼吸不畅,睡觉时不自觉地张嘴呼吸,气流通过气道狭窄部引起软组织震动从而产生鼾声。”郭宇峰说,孩子睡觉时无论是嘴巴张开还是打呼噜,其实都是不正常的行为,医学上称为儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

郭宇峰表示,研究数据表明,约有10%的学龄前儿童患有儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。像东东这样因扁桃腺肥大导致睡觉口呼吸、打鼾前来就诊的患儿,厦门市儿童医院每年会收治近两千



例,手术量一年超过1500台。

提醒

鼾症会严重影响孩子发育

儿童鼾症可不是小事,它会严重影响孩子生长发育。“孩子睡觉时长期呼吸不畅,会造成大脑缺氧,不利于孩子生长、智力发育;长期睡觉口呼吸,也会影响孩子面容发育,导致上唇上翘、龅牙、凸嘴、下颌后缩等‘腺样体面容’。”郭宇峰介绍,虽然有些孩子长大后肥大的扁桃体、腺样体会自行萎缩,但对发育和面容造成

正贴”,反而有窒息的风险。

支招

3-6岁为治疗最佳年龄

记者了解到,儿童鼾症的最佳治疗年龄是3-6岁,越晚治疗对面容和发育的影响就越严重。若经过至少一个月的药物治疗,症状仍未改善,就需要通过手术切除肥大的扁桃体或腺样体。厦门市儿童医院已成熟开展低温等离子扁桃体腺样体射频消融术,使用等离子刀剥离肥大的扁桃体及消融肥大的腺样体,手术创伤小、术中无出血、术后疼痛感轻、术后2小时就可进行流质饮食,两周左右基本痊愈。

有些家长担心切除扁桃体会影响孩子的免疫功能。对此,郭宇峰表示,反复发炎或过度肥大的扁桃体已成为病灶,并无太大的免疫意义。事实上,切除肥大的扁桃体、腺样体后,孩子通气顺畅了,更有助于生长发育。过度增生或反复发炎的扁桃体、腺样体还容易隐藏病菌,在人体受凉、免疫力下降时引发炎症与感染,切除后孩子上呼吸道感染次数反而可能减少。

“世界睡眠日”到了,医生提醒:

想要睡得好 睡前别玩手机

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)每年3月21日是“世界睡眠日”,2023年世界睡眠日中国主题是“良好睡眠 健康之源”。世界卫生组织曾有一项统计数据显示,全球有约27%的人存在睡眠问题。厦门市中医院医生表示,长期失眠、睡眠不足者会有记忆力下降、情绪焦虑或低落等问题,还可引起抵抗力下降,患各种感染的概率增高。那想要睡得好,该怎么做呢?来听听医生的看法。

每天不一定要睡够八小时

睡眠是生命必须经历的过程。据了解,良好的睡眠具有帮助机体恢复、提高免疫力、舒缓情绪、促进生长发育、延缓衰老等诸多益处。

民间有个说法,每天睡眠时间达到8小时才是健康的。对此,医生表示:“因人而异,不必强求”,8小时睡眠只是一个平均值,每个人对睡眠的需求是有个体差异的。即使是同一个人,在

不同年龄段、不同生理状态甚至不同气候下的睡眠需求也是不同的。

医生说,判断自己是否拥有好的睡眠,最简单的方法是看早上起来身体的感觉,只要精力充沛,能维持工作和日常生活的需要即可。大家千万不要背上“每天需要睡几小时才够”的思想负担,这样做只能“有百害而无一利”。

深度睡眠不足 人会没精神

临床中常碰到的一个有趣现象是,许多市民没感觉失眠,“睡到自然醒”,但白天还是没精神。对此,厦门市中医院脑病科副主任李世勇说,这种现象和深度睡眠缺失有关,正常人深度睡眠期占整夜睡眠时间的15%-25%,深度睡眠比例过低就会有睡眠不解乏的感觉。

李世勇还表示,现在年轻人中常见睡眠过迟,通常后半夜两三点甚至快天亮才有睡意,一觉睡到中午,医学上称为“睡眠

时相后移障碍”。经常上夜班或者跨时区旅行的人,也会出现睡眠节律的变化,导致日间困倦。

提高睡眠质量 可用这几招

那如何提高睡眠质量呢?医生建议,大家应养成良好的睡眠习惯,如日间减少茶、咖啡等容易让神经兴奋的物质摄入,就寝前避免抽烟喝酒;规律锻炼,白天做有氧运动,但睡前避免剧烈活动;保持规律的就寝和起床时间,就算周末也尽量维持;避免在床上玩电子产品,包括玩手机等;睡前不要想很多操心的事或工作计划等,可尝试养成听舒缓的音乐、泡脚、做瑜伽等让自己放松的习惯;多吃红枣、小米粥、瓜子、温牛奶、蜂蜜,因为这些食物都有助于睡眠。

此外,今天上午10点至11点,厦门市中医院1楼门诊大厅有为睡眠障碍人群举办的“世界睡眠日专家义诊”活动,感兴趣的市民可前往就诊咨询。

厦门将开启阴雨模式

晨报讯(记者 曾昊然)昨天,厦门天空云量较多,太阳基本没有“露脸”;暖湿气流开始发力,给气温回升创造了有利条件。气象部门统计,昨天厦门午后最高气温普遍在22℃-26℃,其中厦门本站最高气温为23.4℃,相比前天回升3℃左右。不过,昼夜温差仍然较大,当天厦门最低气温普遍在14℃-16℃。

未来七天,太阳开启“流浪计划”,厦门将启动阴雨模式。今天厦门气温继续升高,最高气温可到26℃左右,明天进一步上升到29℃左右,午间会感觉比较热。

今天
多云到阴
偏南风3级-4级
17℃-26℃



22日-24日,随着暖湿气流愈发活跃,局地将伴有短时强降水、大风等强对流天气,并有望打响今年第一声春雷,出门记得带好雨具。新一股冷空气也在蓄力中,从25日开始“大展拳脚”,届时厦门将有大风降温天气,到本周末最高气温会降到19℃左右。气象部门提醒,近期天气多变,请大家及时增减衣物,以防感冒。

开心果

财富



梓虹图

厦门市森林防灭火 指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进入山林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110