

孩子睡觉老打呼,家长可得留心了

或影响身高、智力与面部发育

进入暑期,各大医院耳鼻喉科出现儿童就诊高峰,其中儿童睡眠打鼾问题成为家长咨询、就诊的热点。

孩子打呼噜绝非睡得香

不少家长认为孩子睡觉打呼噜说明睡眠质量好。但医生提醒,儿童长期频繁打鼾,多是腺样体、扁桃体肥大等疾病发出的预警信号,需及时干预。

记者在上海市第六人民医院耳鼻喉科看到,候诊区有不少家长带着孩子前来就诊。今年9岁的乐乐就是其中之一,家长介绍,乐乐从6岁起就存在夜间睡眠打鼾的情况,经医院检查,确诊为腺样体肥大。

专家介绍,腺样体是位于人体鼻腔后部的淋巴组织,儿童时期比较发达。当腺样体因反复感冒、肥胖、炎症刺激等原因发生病理性增生肥大时,就会堵塞后鼻孔,引起睡眠打鼾、张口呼吸等症状。

上海市第六人民医院耳鼻喉头颈外科主治医师邹建银表示,如果是轻度增生,对儿童的呼吸影响是比较小的,大到一定程度,可能会影响通气,这样就会变成病理性的肥大,称为腺样体肥大。

“打鼾就是睡得香”是家长普遍存在的育儿误区。儿童偶尔单次打鼾,多为体位等临时因素导致,无需过度焦虑;但如果孩子频繁夜间打鼾,家长务必提高警惕,及时排查病因。

邹建银介绍,要观察孩子是否打鼾,另外需要观察打鼾的频率。如果每周大于等于三晚出现打鼾的情况,就要引起家长的重视。另外需要观察孩子在打鼾的时候,有没有出现憋喘、呼吸暂停的情况。

医生提醒,儿童长期打鼾背后隐藏着夜间反复缺氧的健康风险。

长期睡眠呼吸通气不足、反复缺氧,不仅会拖累孩子的身高发育、影响专注力与学习能力,还会改变面部骨骼形态,形成“腺样体面容”。

6岁的小杰平时频繁抠鼻子、习惯性张口呼吸,生活中感冒发烧次数也比较多,经医生检查,确诊患有鼻窦炎合并扁桃体肥大。

上海儿童医学中心耳鼻喉科副主任医师吴佳橿介绍,腺样体在鼻子后面,以及口咽部的扁桃体,它们如果出现症状,会增加呼吸阻力。

腺样体、扁桃体肥大引发的上呼吸道阻塞,会导致儿童睡眠中反复出现呼吸暂停、通气不足,造成夜间持续性轻微缺氧,直接干扰儿童夜间生长激素的正常分泌,严重影响身高、体能等正常生长发育。

专家指出,睡眠的时候缺氧,会造成孩子平时注意力不集中。而张口呼吸,容易引起上呼吸道反复感染,容易得感冒,进而影响孩子的免疫力。

此外,长期张口呼吸还会造成不可逆的面部发育畸形。儿童面部骨骼可塑性极强,长期错误的呼吸方式,会引导骨骼异常生长定型,形成典型的“腺样体面容”。

保守治疗还是手术

查出孩子腺样体肥大,到底该保守治疗还是手术,是很多家长纠结的难题。

专家明确表示,并非所有腺样体肥大都需要手术,临床讲究对症干预。但延误最佳治疗时机,也可能造成孩子发育不可逆损伤。

专家介绍,腺样体生理性增生是儿童发育的正常现象,通常2到8岁增速比较明显,10岁以后逐渐萎缩。不少家长担心孩子太小,以为腺样体长大之后就会萎缩,无需干预,一味拖延观察,导致孩子出现各类并发症,错失最佳治疗时机。医生提醒,日常家长需重点关注孩子的呼吸习惯和睡眠状态,一旦发现持续打鼾、张口呼吸、鼻塞等异常,需及时前往正规医院耳鼻喉科做专业评估。

上海市第六人民医院耳鼻喉头颈外科主治医师邹建银介绍,带孩子到门诊以后可能要进行查体。必要的时候,会做一个睡眠监测,看看有没有睡眠呼吸暂停低通气综合征,进行一个综合的

评估。

据了解,目前儿童腺样体肥大的诊疗已有规范指南与专家共识,临床主要分为保守治疗和手术治疗两大方案。针对症状轻微、无并发症的患儿,可通过鼻腔冲洗、激素类药物、抗组胺药物等方式进行保守干预,缓解症状。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主任医师马胜民介绍,在临床上,不是以腺样体大到什么程度来评判需要手术还是不需要手术。临床中看到90%,基本全堵了,都没有缝隙了。但是这种患儿,他并没有出现明显的呼吸暂停、张口呼吸、注意力不集中,这些症状并没有,是不需要手术的。

邹建银表示,如果孩子的打鼾比较严重,已经出现了呼吸暂停,甚至堵塞咽鼓管,引起中耳炎,或者反复感冒,有严重的鼻窦炎,这种情况下,要及时及早采用手术治疗。

(央视)

有这4种表现 你可能严重缺觉了

你可能不知道,除了呵欠连天,睡眠不足还会伪装成其他“信号”悄悄报警。若你长期睡眠时间低于6小时,且持续出现以下四种异常表现,就要警惕了:这或许是身体在发出严重缺觉的红色警报。

疯狂渴望高油高糖垃圾食品

深夜突然想吃薯片、炸鸡、巧克力?不是自制力差,而是大脑被睡眠剥夺“劫持”了。一项覆盖3000多名成年人的调查显示,缺觉者中出现这种“嘴馋倾向”的比例高达66%,且夜间需求更强。睡眠不足会严重损害大脑额叶活动,同时让奖励系统对高热量食物反应过度活跃。更扎心的是,缺觉与肥胖直接挂钩——荟萃分析表明,每天少睡1小时,BMI约增加0.35kg/m²,相当于170厘米高的人增重2斤。原因在于,睡眠不足会削弱“喊停进食”的瘦素功能,同时飙升“催你狂吃”的胃饥饿素水平,形成越缺觉越想吃的恶性循环。

注意力涣散,大脑像“卡顿”

喊你好几遍才反应过来,眼神放空、反应迟钝——这未必是情绪问题,很可能是缺觉导致大脑“低电量运行”。睡眠不足会显著降低注意力、记忆力和执行功能。深层机制在于,睡眠剥夺会让负责记忆形成的海马体“缩水”,好比手机没充电,系统卡顿甚至宕机;同时,主管理智决策的前额叶皮层活动受限,相当于CPU降频,注意力和判断力自然大打折扣。

心浮气躁,看谁都像找茬

“起床气”有科学名号——“困怒症”。研究发现,睡眠不足时,大脑杏仁核异常活跃,更容易对中性表情做出负面解读。一项实验中,让一夜未睡与睡足8小时的两组人观看同样照片,缺觉组给照片中人的吸引力、可信度评分显著更低。这意味着,缺觉会让你对别人言行更敏感、信任度下降、敌意增强,哪怕对方毫无恶意。即使仅一晚睡眠缺乏,杏仁核的过度反应也会引发焦虑、恐惧、愤怒等激烈情绪,让你不自觉化身“火药桶”。

反应迟钝,开车如同酒驾

严重缺觉还敢开车,风险不亚于酒驾。《睡眠研究杂志》刊文证实,睡眠不足会显著延长反应时间,连续24小时不睡者的反应速度相当于血液酒精浓度0.1%的状态。与睡足7小时以上的司机相比,睡眠5~6小时的司机24小时内撞车风险增加1.9倍,而睡眠不足4小时则飙升11.5倍。

(科普中国)

AI制图。

