

睡觉打呼噜是种病？警惕小儿鼾症



高峰医生正在为患者诊疗

打鼾、憋醒 8岁女童被诊断为小儿鼾症

李女士8岁的女儿小敏(化名)患有过敏性鼻炎,每到夏秋季节,孩子时常有鼻塞的症状,熟睡时也时常打呼噜。最近几个月来,小敏的过敏性鼻炎症状加重,同时还出现了睡着后突然憋醒的情况。起初,李女士并未在意,认为过敏性鼻炎导致鼻塞,孩子呼吸不畅才会憋醒,便自行买来“止鼾贴”给孩子使用。直到发现完全没有作用,且女儿憋醒的情况频频发生,李女士才意识到事情的严重性,急忙带着女儿前往呼和浩特市蒙医院睡眠医学中心就医。

高峰医生经过相关检查后发现,小敏之所以打呼噜以及夜间憋醒,其主要原因不仅仅是过敏性鼻炎所致,而是患上了儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,简称小儿鼾症。李女士给女儿使用的“止鼾贴”只是扩张鼻腔呼吸道的小胶贴,针对鼻腔的阻塞有效,而小儿鼾症患者的阻塞位置为咽喉部位,所以“止鼾贴”并不奏效。

“小儿鼾症是指由于睡眠过程中频繁的部分或全部上气道阻塞,扰乱睡眠过程中的正常通气和睡眠结构而引起的一系列病理生理变化。这个病症在严重时会出现呼吸暂停的表现,患者经

不少家长看到孩子夜间睡觉时打呼噜就认为孩子睡得香甜,实际上这种观点是错误的。小儿打鼾是一种病态,要及时带孩子到正规医院就诊,找到致病因素,以免影响孩子的生长发育。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜



常会出现白天嗜睡的症状。临床上引起小儿鼾症的原因有很多,最常见的病因就是腺样体肥大和扁桃体肥大所致上气道梗阻。此外,如中面部发育不良、小下颌、肥胖以及各种伴有颅面畸形、神经肌肉调节障碍的先天综合征或遗传代谢病等均可发生小儿鼾症。”高峰医生说。

发病率虽不高 造成危害却不小

由于小儿鼾症危害大,所以当发现孩子出现打鼾时,家长一定要高度重视。如果孩子是上呼吸道感染而出现轻微打鼾,且随着上呼吸道感染逐渐康复而打鼾情况消失,则不必过度担忧。如果孩子打鼾变成一个持续状态,并且睡觉很不安稳,严重的情况下,在打鼾时中间还有暂停,这时候就一定要尽快前往医院进行相关的检查,必要时做睡眠监测。“长期睡眠时打鼾会让孩子睡眠质量下降,这类儿童平时的症状除了夜间入睡打鼾、张口呼吸、憋气、睡眠中

反复惊醒、肢体翻动等,往往还伴有夜间多汗、常爱趴着睡、遗尿、多汗、多动等。白天表现为晨起头痛、注意力不集中、嗜睡、多动等。”高峰医生说,这些症状也容易造成孩子上课注意力不集中、记忆力下降、乏力,学习成绩下降。

需要提醒家长的是,虽说小儿鼾症发病率不高,在12岁以下儿童中的发病率为7%至10%,但是危害极大。

养成侧睡的习惯 及时对症治疗

“患有小儿鼾症的孩子,还要注意睡觉的姿势。孩子睡觉时采取侧卧,轻中度的孩子在睡眠时可以戴口腔矫形器或者舌托;肥胖孩子建议积极减肥;疾病引起小儿鼾症的孩子应积极治疗原发病;颅面发育畸形的孩子可进行颅面正颌手术;病情特别严重的孩子需要到医院进行气道正压通气等治疗。此外,还要注意预防感冒,增强免疫力。因为腺样体和扁桃体肿大是诱发孩子打鼾的重要因素,而上呼吸道感染又是引起腺样体和扁桃体肿大的最主要原因。所以平时要让孩子多锻炼身体,增强身体免疫力,提高抗病毒能力,把腺样体、扁桃体肥大引起的打鼾扼杀在摇篮里,对于轻中度腺样体、扁桃体肥大的治疗,中医药有其独特优势,包括内服及外用疗法,可以有效缓解患儿的鼻塞、张口呼吸、打鼾、睡眠呼吸暂停等症状,同时可以缩小腺样体、扁桃体体积,减轻患儿痛苦。”高峰医生说。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到,今年,中国中医科学院广安门医院睡眠医学分中心(呼和浩特市蒙医院睡眠医学中心)在呼和浩特市蒙医院正式挂牌,该中心通过中药、针灸、推拿、拔罐、刮痧、导引、经颅磁治疗、正压通气、睡眠认知行为治疗、心理咨询及中医心理治疗、西药等综合治疗手段解决各类睡眠问题。



医生简介:

高峰,呼和浩特市蒙医院睡眠医学中心主任医师,医学博士,擅长运用推拿、针灸、中药、中医心理治疗技术治疗失眠、嗜睡、鼾症、睡眠呼吸暂停、焦虑、抑郁、恐惧、强迫症及抽动症、儿童青少年心理障碍、考试焦虑、更年期综合征等心身疾病。

新研究发现熬夜比早起更易导致糖尿病

那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现,晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险,相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡晚起的人更有可能出现不规则的睡眠模式。相关结果已在《内科学纪事》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据,包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史,并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型,约35%的参与者表示具有早睡早起习惯,其余参与者被标记为“中间型”。结果发现,在考虑其他生活方式因素之前,相较于“早睡早起”型,

“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%;加入其他生活方式因素后,患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现,有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟,并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来,研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠时间模式以及心血管疾病和糖尿病的影响,并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。(据新华社 刘曲)

