

警惕小儿打鼾影响发育

本报记者 马媛媛
通讯员 苗广锋

在多数人看来,睡觉打呼噜(阻塞型睡眠呼吸暂停低通气综合征,俗称鼾症)是成年人的事情,其实不然。解放军第89医院耳鼻喉科李长清主任介绍,儿童睡觉打呼噜憋气病症在临床上非常多见,而且它对健康和成长发育的影响要比成人更严重。调查发现,2~6岁的儿童睡眠中打鼾发生率约为5.5%,伴有呼吸暂停低通气发生的约为2.5%。也就是说,鼾症在儿童

也有很高的发病率。

解放军第89医院耳鼻喉科李长清主任介绍,很多人可能不知道,促进儿童生长发育的生长激素,主要是在夜间深睡眠状态下分泌的。患鼾症的孩子由于睡眠憋气,达不到深度睡眠,会严重影响生长激素的分泌,普遍出现身材矮小、智力发育障碍、注意力不集中、烦躁多动、不爱学习等现象。

对于婴幼儿来说,神经系统处于发育阶段,对缺氧非常敏感,一旦因严重的呼吸暂停频繁发作导致缺氧和代谢紊乱,极易造成不可逆

的脑损害。由于长期张口呼吸造成的气流动力学改变,还常常导致面部畸形发育、牙齿不齐并外凸等。另外,上气道阻塞也极易导致鼻窦炎、分泌性中耳炎反复发作,对患儿身心发育的影响不可低估。

李长清主任介绍,相对于成人,儿童鼾症的病因相对单纯,绝大多数为扁桃体和腺样体肥大所致。虽然多数儿童到青春期开始后会逐渐缓解,但因为小儿处在生长发育期,每个阶段都是宝贵而不可重复的,所以即使是一段时期的发病,对于整个身心健康的深远影响

也是不容忽视的。

那些关于“不用治疗,等长大后自然会好”或“手术切除扁桃体和腺样体对孩子不好”的说法是不科学的,也是导致病情延误,造成不可逆损失的主要原因。

李长清主任提醒家长,一旦发现孩子有夜间张口呼吸、打鼾憋气、睡觉不老实或频繁肢动、或经常憋醒哭闹、或伴有遗尿等症;白天有注意力不集中、多动、或反复发作上呼吸道感染等症状,应该到正规医院的耳鼻喉科做专科检查。

记者了解到,不少家长担心孩子因为不能配合检查,所以迟迟不愿就诊。李长清主任说,检查其实很简单,对于不能配合检查的小儿,只要检查一下扁桃体的大小,拍一张鼻咽部的X光片就基本可以确定诊断。对于能够配合的孩子,做一个鼻内镜的检查更为直观。

李长清主任介绍,治疗的最佳方案是手术。对于能够配合的孩子可以采用局麻,手术一般包括扁桃体和腺样体切除。手术不大,术后恢复很快,会立竿见影地还孩子一个畅快的睡眠呼吸和健康童年。

生活不规律、压力大、休息不好……

突发性耳聋呈年轻化趋势

本报记者 马媛媛

近日,记者走访各大医院发现,因患有突发性耳聋到医院就诊的患者越来越多。29日当天,在潍坊市第二人民医院同时入住三名突发性耳聋的患者;在解放军第89医院,每个月接诊近20名患有突发性耳聋的患者……专家介绍,熬夜加班、压力过大、长期休息不好都可能引发突发性耳聋,该病近两年发病率上升,并逐渐呈年轻化趋势。

年纪轻轻 耳朵突然聋了

29日,正在上班的曹先生,突然右耳听不见了。到医院就诊后,被确诊为突发性耳聋。

曹先生说,早上上班后,他忽然觉得听力下降,不仅听不见别人说话,还时不时地有嗡嗡声。同事试着在他耳边大吼一声,他也只能听到“嗡嗡”声,并伴有头晕恶心。检查发现,曹先生是典型的突发性耳聋。

曹先生在潍坊市第二人民医院五官科办理了住院手续,入院才发现,与他病症相同的患者还不在少数。据耳鼻喉科马主任介绍,与曹先生同一天入院的还有两名患者,这些患者的年龄都在30岁左右。马主任介绍,近期突发性耳聋的患者主要以年轻人为主。

马主任说,突发性耳聋的患者,首先会出现耳鸣的症状,然后伴随着头痛,从耳鸣到耳聋时间很短,大概2个小时。马主任告诉记者,突发性耳聋是由内耳血管内酸涩或痉挛造成的。据介绍,近年来突发性耳聋、耳鸣发病率很高,多数都是年轻人。



突发性耳聋年轻人增多

在解放军第89医院耳鼻喉科,每个月接诊近20名突发性耳聋患者。该科李长清主任表示,几十年前突发性耳聋高发于五六十岁,但近年来,几乎每个月门诊都要收治七八例年轻人。

李长清主任介绍,突发性耳聋是一种突然发生、原因复杂的感音神经性耳聋。突发性耳聋患者听力会明显下降,70%伴有耳鸣,该病的病因与内耳微循环缺血、内耳病毒感染等有关。最近不少患上突发性耳聋的年轻人有一个共性:喜欢熬夜,工作压力大、不注意休息。长期处于压力过大和身心过度疲劳的状态,会阻碍内耳血液供应,一旦受到外界刺激容易导致失

聪。而沉重的工作压力亦会令本身患有耳鸣的人士病情恶化。其次,机体抵抗力下降,加上操劳过度,使人体内神经体液调节失去平衡;有人在大汗淋漓时很快就进入温度较低的空调房内,血管遇冷强烈收缩,导致内耳微循环缺血,引起听力受损。

李长清主任说,青年人群如果患突发性耳聋,治疗及时,可以恢复听力。但如果延误治疗,就可能丧失部分或全部听力。李长清主任表示,合理锻炼,保持良好心态,保持健康生活方式,避免接触噪声,都可以促进全身血液循环,加强内耳血液供应,有效防止耳聋。

一起了解突发性耳聋的早期症状

(一)耳聋。此病来势凶猛,听力损失可在瞬间、几小时或几天内发生,也有晨起时突感耳聋。慢者耳聋可逐渐加重,数日后才停止进展。其程度自轻度到全聋。可为暂时性,也可为永久性。多为单侧,偶有双侧同时或先后发生。可为耳蜗聋,也可为蜗后聋。

(二)耳鸣。耳聋前后多有耳鸣发生,约占70%。一般于耳聋前数小时出现,多为嗡嗡声,可持续1个月或更长时间。有些病人

可能强调耳鸣而忽视了听力损失。

(三)眩晕。约1/3突聋伴有不同程度的眩晕,其中约10%为重度眩晕,恶心、呕吐,可持续4~7天,轻度晕感可存在6周以上。少数患者以眩晕为主要症状而就诊,易误诊为梅尼埃病。数日后缓解,不反覆发作。

(四)耳堵塞。耳堵塞感一般先于耳聋出现。

(五)眼震。如眩晕存在可有自发性眼震。

市第二人民医院健康社区行大型公益义诊活动即将启动

本报7月29日讯(记者 马媛媛 通讯员 肖磊 高树富)近日,潍坊市第二人民医院决定近期将在全市开展以“健康山东,健康你我”为主题的大型义诊活动。在为期一年的活动时间里,由该院精心组织的医疗专家组将通过健康咨询、免费体检、健康讲座等多种方式,把各种医疗服务送到社区居民家门口。

根据一份调查显示,越来

越多的夫妻之间、子女之间甚至一家三口罹患同一种疾病或多种疾病、癌症。其中,以家庭为单位出现的三高(高血压、高血脂、高血糖)、脂肪肝、肥胖、糖尿病、胃炎、大肠癌、肺癌的聚集现象尤为严峻。究其原因,夫妻、子女或者大家庭成员,长期遵循相同的生活习惯,尤其是相同的饮食、睡眠、居住环境等,极易导致家

庭成员患上同一种疾病。

潍坊市第二人民医院在为期一年的活动时间里,精心组织成立专门的医疗专家组,通过健康咨询、免费体检、健康讲座等多种方式,把各种医疗服务送到居民家门口,帮助社区居民提高疾病防治意识。同时医院还将根据活动具体情况,出动全市设备最齐全、配置最高档的健康查体车,为社

区居民进行超声、胸透、心电图等项目的免费查体,为社区居民健康保驾护航。

潍坊市第二人民医院相关负责人介绍说,此次活动将首先立足奎文区,并根据活动效果逐步拓展到周边县市区,“通过此次活动的开展,最终达到增强居民健康意识、倡导健康生活方式、提高居民健康素质的效果”。

夏季预防感染 幽门螺杆菌

本报7月29日讯(记者 马媛媛 通讯员 丁瑞英)据悉,幽门螺杆菌在人群中的感染率很高,我国感染率高达50%-80%,属于高感染国家。幽门螺杆菌的传染力很强,可通过手、不洁食物、不洁餐具、粪便等途径传染,潍坊疾控中心提醒市民养成良好的卫生习惯,预防感染幽门螺杆菌。

记者了解到,目前,已经确认幽门螺杆菌与慢性胃炎、消化性溃疡病、胃癌、胃粘膜相关性淋巴瘤组织样恶性淋巴瘤等4种疾病密切相关。少部分人感染幽门螺杆菌而发病,多数人尽管胃内终身携带幽门螺杆菌,临床上却一直无症状,这就叫幽门螺杆菌的携带状态或携带者。正常情况下,胃壁有一系列完善的自我保护机制(胃酸、蛋白酶的分泌功能,不溶性与可溶性粘液层的保护作用,有规律的运动等),能抵御经口而入的千百种微生物的侵袭,而幽门螺杆菌几乎是能够突破这一天然屏障的唯一元凶,是胃肠健康的“杀手菌”。世界卫生组织已经把幽门螺杆菌列为胃癌的头号致癌因子。

据潍坊疾控中心专家介绍,幽门螺杆菌的传染力很强,可通过手、不洁食物、不洁餐具、粪便等途径传染,所以,日常饮食要养成良好的卫生习惯,预防感染。我国有使用筷子在一个大碗里吃菜的习俗,使唾液里的细菌有机会通过筷子传播到食物上并在相互传染,医学专家早就呼吁改变用餐方式,选择分餐制或使用公筷。

科学家在饮水中发现幽门螺杆菌,可在河水中存活3年,在自来水中存活4-10天,因此,要做到不喝生水、不吃生食,牛奶则要在消毒后再饮用。幽门螺旋杆菌是经口腔进入人体的,常存在于病人和带菌者的牙齿与唾液中,注意口腔卫生,防止病从口入,婴儿感染幽门螺杆菌与大人人口对口喂食有关系,因此如果有幽门螺杆菌存在的父母,一定要注意不要口对口喂食,以免影响孩子的身体健康。潍坊疾控中心专家提醒市民一定做到饭前便后洗手,牙具等清洁用品要放在通风的地方,定期到医院接受幽门螺杆菌检查,以便能够及时发现,及时治疗。

潍坊疾控中心专家建议幽门螺杆菌感染者、消化性溃疡患者、相关胃病者、糜烂性胃炎患者或父母、兄弟姐妹等直系亲属患有胃癌的感染者,尽快接受规范检查,以便能够及时发现,及时治疗。