

孩子睡觉老磨牙,是肚子里有虫吗

磨牙症病因复杂,需要对症下药

焦守广 通讯员 燕宝林
济南报道

在门诊中,很多家长在描述孩子病症时,会格外强调孩子睡着后,嘴里传来“咯吱咯吱”的磨牙声。别小看这磨牙的声音,背后的儿童磨牙症大有讲究。

山东省中医院儿科主任医师周朋介绍,磨牙症是指在非功能状态下,咀嚼机会下意识地剧烈收缩,带动下颌骨移位、紧固,牙齿也跟着紧咬或摩擦。简单来说,这是一种重复性的咀嚼肌活动,可以分为夜磨牙症和清醒磨牙症。对健康人来说,它不属于运动或睡眠障碍。

磨牙症的病因复杂,是多种因素共同作用的结果。

1. 遗传因素导致的夜磨牙症,有常染色体显性遗传倾向。如果父母或亲属有磨牙症状,孩子出现磨牙的概率会大大增加。

2. 神经-心理因素。当孩子感到紧张、焦虑时,下丘脑-垂体-肾上腺素轴和交感肾上腺髓质系统被激活,一些神经递质分泌增加,咀嚼肌就会紧张收缩,进而引发磨牙。例如学习压力大、家庭氛围不和谐,都可能让孩子出现这种情况。

3. 睡眠因素。夜磨牙症曾被认为是一种睡眠障碍,与睡眠情况相关的某些因素,可能与儿童夜磨牙症的发生有关,比如,开灯睡觉、卧室噪音大、频繁换睡姿、张口呼吸或打鼾等,都可能增加孩子磨牙的几率。

4. 口腔不良习惯。某些口腔不良习惯,也可能与儿童磨牙症有关,比如咬指甲、咬嘴唇、长时间用奶嘴,或者睡前吃得过饱,都和磨牙症存在关联。

周朋表示,要是发现孩子磨牙,家长们肯定着急想办法解决。目前针对儿童磨牙症的治疗,还没有统一的方案,常见的有以下几种方法。



1. 咬合板治疗。该方法是临
床上用得最多的,能保护牙齿、

稳定咬合、减轻咀嚼肌紧张。弹
性咬合板因为制作简单、佩戴舒

适、价格便宜,在儿童治疗中应
用越来越广泛,不过长期效果还
需要更多研究。

2. 心理治疗。通过心理咨询、
放松训练等方式,帮助孩子
缓解焦虑和压力,进而减少磨牙
症状。家长也要积极参与进来,
为孩子营造良好的家庭环境。

3. 药物治疗。虽然有一些药
物声称能减少磨牙,但目前对儿
童的治疗效果还缺乏临床验证,
使用时一定要谨慎。

4. 物理治疗。主要是按摩咀
嚼肌,放松肌肉,减轻疼痛,操作
简单、副作用小,值得进一步研
究推广。

5. 正畸治疗。对部分孩子有
效,不过到底是正畸治疗本身起
作用,还是矫治器起到了类似咬
合板的效果,目前还不太明确。

此外,中医对儿童磨牙症有
独特见解。

胃肠积热是常见原因。儿童
饮食不节,过多食用辛辣、油腻、
甘甜食物,容易导致胃肠积滞,
积久化热,循经上扰,引发咀嚼
肌异常活动。肠道寄生虫在肠内
寄生,扰动气血,影响脾胃运化,
也会引发磨牙。儿童受到惊吓、
紧张、焦虑等不良情志影响,致
使肝气不舒,肝郁化火,上扰神
明,也可能导致磨牙。

因此,家长们要注意了,不
要让小朋友们进食太多食物,睡
前2小时最好不要进食。要注意
日常卫生,勤洗手,共同营造一个
健康、愉快的家庭环境。避免
小朋友产生过多紧张、焦虑等不
良情绪。

“儿童磨牙症比较常见,对
孩子的影响也比较复杂。”周朋
表示,家长们要是发现孩子有磨
牙的情况,不用过于惊慌,但也
不能掉以轻心。平时多留意孩子
的生活习惯、心理状态,必要时
及时带孩子去医院,让专业医
生给出诊断和治疗建议,守护
孩子的健康成长。

在现代医疗技术飞速发展的今天,
分娩镇痛正逐渐成为广大产妇的福音。
对多数女性而言,分娩之痛堪称一生中最
剧烈的疼痛体验,而分娩镇痛不仅是
医疗技术进步的体现,更是社会文明程
度提升的标志。

2006年,美国芝加哥西北大学芬
堡医学院麻醉科华人医生胡灵群教授
发起“无痛分娩中国行”公益活动。自
2008年起,每年都有来自美国的麻
醉、产科、新生儿科等多学科专家组成
志愿者队伍奔赴中国,向国内医疗机
构和群众推广分娩镇痛的新技术与新
理念,旨在改变中国高剖宫产率现
状,切实保障孕产妇、胎儿及新生儿
的安全。

2018年,国家卫健委也积极行
动,下发通知决定在2018-2020年于
全国范围内遴选一定数量医院开展
分娩镇痛诊疗试点工作,力求通过
实施分娩镇痛,降低产妇因无法耐
受疼痛而选择剖宫产的比例,提升
自然分娩率,进一步促进母婴健康。

分娩产痛有着复杂的机制。第一
产程产痛源于子宫体收缩和宫颈扩
张,属于“内脏痛”,疼痛性质模糊、部
位不定;第二产程产痛则由软产道、外
阴部、会阴部受挤压、扩张和撕裂引起,
是刀割样锐痛,因宫缩强烈,有学者
认为是“内脏痛+躯体痛”;第三产程
疼痛由胎盘娩出时宫颈扩张和子宫收
缩导致。不同产程的产痛机制差异,决
定了镇痛方法的多样性。

目前,分娩镇痛方法主要分
为非药物性和药物性两类。非药物性
镇痛法包括精神安慰镇痛分娩法,
如产前教育纠正产妇错误观念、锻
炼助产动作、给予照顾支持以及“导
乐”分娩法等;还有针刺麻醉、经皮
电神经刺激仪以及水下分娩等。其
优点是对产程和胎儿无影响,缺点
是镇痛效果欠佳。

药物性分娩镇痛法中,单纯药
物镇痛法如笑气吸入法、哌替啶(杜
冷丁)等,虽给药简便且有一定镇痛
效果,但存在影响新生儿呼吸中枢
等众多弊端;而药物性分娩镇痛法
中的麻醉阻滞法,包括如宫颈旁阻
滞、阴部神经阻滞、骶管阻滞、硬膜
外阻滞和蛛网膜下腔阻滞等,其中
蛛网膜下腔和硬膜外腔用药镇痛效
果最佳,腰段硬膜外阻滞更是被广
泛认可。其优点众多,能实现完全无
痛,产妇清醒可参与产程,无运动阻
滞能下地行走,还能灵活满足产钳
和剖宫产麻醉需求,且新的给药方
式和新的麻醉药物进一步提升了镇
痛效果,且对母婴和产程影响极小。

如今,随着理念的更新,潜伏期分
娩镇痛也被证实安全可行,越来越多
产妇将有机会在舒适中迎接新生命的
降临。齐河县人民医院 杜有义

分娩镇痛:让生育之痛成为过去

“采耳”一时爽?当心掏出大麻烦

预防真菌性外耳道炎,还需注意生活细节

记者 秦聪聪 通讯员 石瑞凡
济南报道

近日,某短视频平台出现这样一条新闻:一男子频繁采耳诱发真菌感染,耳道内长满了“蘑菇”状的霉菌,经医生检查发现,其耳道内有很多黄白色的分泌物,还有真菌丝及蘑菇状物,诊断报告赫然显示“真菌性外耳道炎”。

山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)耳外科专家表示,因采耳引发的真菌性外耳道炎,在耳外科门诊并不少见。采耳过程中,如果使用的工具没经过严格消毒处理,就可
能提高感染的风险;同时,频繁采耳还可能破坏耳道内的自然屏障,使耳道更容易受到外界刺激和感染。

据介绍,外耳道是耳朵中连接耳廓和中耳的管道,负责传导声音。当这个区域受到真菌感染时,会引发一系列不适症状,包括耳朵瘙痒、耳内潮湿、听力减退以及耳痛等。部分患者还可能出现耳内异味或流出分泌物。这些症状可能会对患者的日常生活造成困扰,影响听力及生活质量。

据了解,真菌性外耳道炎的发生,可能与外耳道环境潮湿、不当使用抗生素或激素类药物、耳朵清洁不当、身体免疫力下降等因素有关,如果得了真菌性外耳道炎,药物治疗与局部清洁同样重要。

药物治疗方面,可使用抗真菌药物,如滴耳液或药膏。这类药物可直接作用于感染部位,抑制真菌生长并缓解症状。

同时,保持外耳道的清洁
和干燥是治疗的关键。要注意
严格遵医嘱定期复查,及时清
理菌丝及分泌物,并保持外耳
道清洁和干燥。

要预防真菌性外耳道炎的
发生,首先要注意保持外耳
道干燥,在洗澡或洗头时避免
水进入外耳道,使用吹风机时
也要注意不要将热风吹入耳
朵;在医生指导下使用药物,
避免滥用抗生素或激素类药
物;避免使用不干净的棉签或
其他物品清洁耳朵;保持良
好的生活和饮食习惯,增强身
体免疫力,有助于抵抗真菌
感染。

最后,耳外科专家提醒,正
常人耳朵内会产生一些分泌
物,叫耵聍,就是俗称的“耳
屎”。人的耳道是一个微生态自

然平衡的环境,外耳道有很多
毛细胞,正常情况下,人们在日
常咀嚼和张口过程中,可以通
过震动,将外耳道分泌的耳屎
和油脂自行缓慢排出。从医学
角度讲,适当的耳垢可以滋
润外耳道皮肤,阻挡灰尘、细菌等
进入耳道深处,具有一定的保
护功能。所以,一般人在生活
中不要经常掏耳朵。

如果需要采耳,不论是到
采耳店还是自己采耳,都要注
意卫生和安全,避免用力过猛
或使用尖锐器具,以防损伤外
耳道及鼓膜,引起耳部疼痛、出
血甚至听力减退。

如果耳朵出现明显、长时
间的痛痒感,或者突然出现无
明显诱因的听力下降,建议到
医院相关专科进行检查,千万
不要自行乱掏。