

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，咀嚼肌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。

不同人群磨牙的鉴别

● 未成年人

可能原因：处于换牙期、寄生虫感染

鉴别特征：磨牙次数频繁，磨牙时会产生皱眉、头部摆动

● 成年人

可能原因：不良口腔卫生、压力过大

鉴别特征：偶尔磨牙，伴随颌下关节问题

经常磨牙齿可能有这些危害

牙齿磨损 →

牙本质敏感 →

颞下颌关节紊乱综合征 →

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为剧烈的疼痛体验，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诸多弊端；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

新技术新理念助力产妇轻松迎接新生命

“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，都需要注意卫生和安全，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。