



# 身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年8月29日  
星期日

医学、健康、服务、科普

□美编：马秀霞  
□策划：陈玮

□组版：颜莉  
□编辑：于梅君



## 家有呼噜娃别不当回事

小儿鼾症不光影响睡眠，还可能影响智力

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙 韩虹丽  
实习生 王钟玉

### 壹点问医

睡觉打呼噜，不少人当成是睡得香的表现，殊不知这可能是健康的大敌，尤其是儿童打呼噜更应该引起重视。济南市中心医院耳鼻喉—头颈外科副主任医师赵秋良表示，孩子存在打呼噜、张口呼吸的症状，其实是小儿鼾症，发生的原因有很多，不仅会影响睡眠质量，还会影响颜值甚至智力，孩子打呼噜应早发现、早诊断、早治疗。

#### 打鼾不但影响颜值还可能影响智力

赵秋良在临床工作中发现，很多孩子存在打呼噜、张口呼吸的症状，这一群体统称为“呼噜娃”。但大部分家长并不认为这是一种异常表现，直至孩子出现呼吸暂停、反复憋气、憋醒等症状，才意识到问题的严重性，带着孩子前来医院就诊。

“造成儿童打呼噜的常见原因有腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、先天性喉软骨软化、气管狭窄、下颌骨发育不全等。”赵秋良说，最常见原因是腺样体肥大和扁桃体肥大。

牟鸿表示，不少患儿常常是腺样体肥大合并鼻炎、鼻窦炎，因为这几种疾病是互为因果、互相加重。

扁桃体、腺样体都属于淋巴组织，腺样体也叫咽扁桃体，位于鼻咽部顶部与咽后壁处，表面呈橘瓣样。出生后随着年龄增长而逐渐长大，2-6岁时为增殖旺盛的时期，12岁以后逐渐萎缩。

牟鸿提醒，在生长发育的关键时刻，面对肥大的扁桃体和腺样体带给孩子生长发育的危害，家长和医生都不能静待其自然萎缩。

“由于呼噜娃长期张口呼吸，致使气流紊乱、面骨发育变形、上腭高拱、门牙突出、鼻梁下塌、唇厚、缺乏表情等，会出现所谓的腺样体面容。”赵秋良说，腺样体面容一旦形成，再矫正就不容易了。

更应注意的是，如果治疗不及时，扁桃体肥大，腺样体肥大还可能影响孩子智力。

赵秋良表示，长期的腺样体肥大，导致孩子无法进入深度睡眠，致使促生长激素分泌减少，不但影响孩子的生长发育，还会导致孩子个子长不高或生长缓慢，而且身体抵抗力也会下降。

很多孩子睡觉打鼾、多动、遗

尿、磨牙，白天头痛、头晕、反应迟钝、注意力不集中及性情烦躁，都与腺样体肥大、大脑缺氧有关，这会直接影响智力发育。有研究表明，患有小儿鼾症的孩子较普通孩子学习成绩差。

#### 小孩打呼噜要重视及时就诊明确病因

“小儿鼾症多表现为睡眠时打鼾或者出现呼吸暂停，睡眠时张口呼吸，睡姿异常。比如孩子在睡觉时俯卧、胸卧位、半坐位、高枕支撑睡眠等，这可能是孩子想用这种方式来改善睡眠中上气道的通气，睡眠时伴有反复惊醒、遗尿。”赵秋良提醒，家长如发现以上症状，应警惕孩子是否患上小儿鼾症，及时去医院就诊。

据介绍，目前对于“呼噜娃”的治疗，主要包括手术及非手术治疗，对于大多数病因单纯为扁桃体或者腺样体肥大的患儿来说，腺样体消融或扁桃体切除手术是最有效的治疗方式。“当然，是否手术有严格的指征，达不到手术指征的，可先保守观察或采取药物治疗，因为肥胖引起的打呼噜，如无其他病因，患儿则需要减肥。”

赵秋良表示，治疗方式的选择要参考病史，结合临床诊断和体格检查，并可进行纤维鼻咽喉镜检查、鼻咽部侧位片、鼻窦CT、多导睡眠呼吸监测(PSG)等辅助检查。

临床最常用的手术治疗方法是腺样体切除术和扁桃体切除术，手术治疗目的主要是减轻和消除气道的阻塞，防止气道的软组织塌陷，改善儿童打鼾的情况。为改善患儿生活质量，防止出现严重后果，需要早发现、早诊断、早治疗。

其他外科治疗方法包括颅面正颌手术(适用于部分颅面发育畸形的患儿)、悬雍垂腭咽成型术、下鼻甲减容术、气管切开术等治疗，这些方式可能影响儿童的生长发育及生活质量，应慎重选择。

有家长担心，做扁桃体、腺样体切除时，手术全麻会降低孩子免疫力甚至影响孩子的大脑发育。

赵秋良说，大量的临床研究证实，常规的全身麻醉和麻醉用药，对于患儿的行为和学习不会有负面影响。扁桃体、腺样体在婴幼儿阶段是具有一定免疫防御能力的，3岁以下的孩子，一般不会轻易考虑手术切除扁桃体、腺样体。而且研究表明，随着年龄增长和免疫系统完善，扁桃体和腺样体的作用也会慢慢弱化，手术切除并不会降低孩子的免疫力。

另外，手术操作从口腔进入，内镜直视下微创切除扁桃体和腺样体，鼻面部不会留有疤痕。

## 心灵驿站

对常人来说，睡眠是一个恢复精力与体力的过程，可是为什么会有一些人感觉越睡越累呢？

山东省精神卫生中心睡眠医学科带头人白录东表示，越睡越累的原因有很多，如果长时间感到睡眠后疲惫，影响到了正常生活，应尽早到正规医院就诊。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

“越睡越累的原因，首先应该考虑环境及生理方面。”白录东表示，比如，睡眠环境嘈杂、睡眠房间改变；用于睡眠的用品，如枕头过高、床垫过硬或过软；晚餐吃得过杂、过多、过饱；过多饮用酒精类物质；睡眠时间紊乱；熬夜、生活无规律；睡前大脑过度兴奋等。

其次还要考虑疾病因素。如阻塞性睡眠呼吸暂停，也可能是导致越睡越累的原因之一。

#### 抑郁焦虑也会影响睡眠

白录东介绍，阻塞性睡眠呼吸暂停会引起睡眠时血氧饱和度下降和微觉醒，影响睡眠的连续性，还会增加心血管及代谢类疾病的风险，导致睡眠质量差，白天疲乏，日间功能受损，影响正常生活，遇到这种情况就需要尽早干预。

“心理疾病也是需要考虑的因素之一。”白录东表示，抑郁焦虑患者会出现明显的睡眠质量不好，主要症状为睡眠浅、易醒、多梦、无睡眠感等。

#### 如何睡个好觉

那么，怎样才能睡个好觉呢？白录东列举了以下7点。

- 1.规律作息：保持生活规律，对睡眠是基本保障；
- 2.清空大脑：让自己放松下来，准备进入休息状态；
- 3.不要担忧明天的事情；
- 4.睡前不要做太刺激的事：睡前至少1.5小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目，同样睡前2小时不要剧烈运动；
- 5.睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物；
- 6.室内环境适宜，睡前听点轻音乐有助于进入放松状态；
- 7.午休时间不宜过久，特别是夜间睡眠不好的人群。

当然，还有很多其他方法有助于睡眠。如裸睡：全身舒展，无拘无束，有利于放松精神，消除疲劳。

#### 香薰能帮助睡眠吗

还有不少读者存在这样的疑惑，听乐曲、香薰……这些睡眠方法真的管用吗？

对此，白录东表示，睡前听一些舒缓的音乐，对睡眠是有一定帮助的。

研究证明，某些特定旋律能够有效地调整人体紊乱的节律状态，可使血压降低、基础代谢及呼吸减慢，放松神经，平缓紧张的情绪，让人身心轻松，有助于快速入眠。很多医疗机构都有音乐治疗这样的物理治疗方法，临床显示有确切疗效。

至于香薰，一般都含有植物精油，比如说薰衣草、洋甘菊、岩兰草等成分，都有镇静安神的作用，对于改善焦虑、失眠有一定的作用。但是选用时要注意质量问题，以免选用劣质品，对身体产生伤害。

## 为什么总感觉越睡越累？