



打呼噜是睡得香？ 小心影响孩子身高智力

进入暑期,各大医院耳鼻喉科出现儿童就诊高峰,其中儿童睡眠打鼾问题成为家长咨询、就诊的热点。

暑期儿童鼾症就诊量攀升 孩子打呼噜绝非睡得香

不少家长认为孩子睡觉打呼噜说明睡眠质量好。但医生提醒,儿童长期频繁打鼾,多是腺样体、扁桃体肥大等疾病发出的预警信号,需及时干预。

记者在上海市第六人民医院耳鼻喉科看到,候诊区有不少家长带着孩子前来就诊。今年9岁的乐乐就是其中之一,家长介绍,乐乐从6岁起就存在夜间睡眠打鼾的情况,经医院检查,确诊为腺样体肥大。

专家介绍,腺样体是位于人体鼻腔后部的淋巴组织,儿童时期比较发达。当腺样体因反复感冒、肥胖、炎症刺激等原因发生病理性增生肥大时,就会堵塞后鼻孔,引起睡眠打鼾、张口呼吸等症状。

上海市第六人民医院耳鼻喉头颈外科主治医师邹建银表示,如果是轻度增生,对儿童的呼吸影响是比较小的,大到一定程度,可能会影响它的通气,这样就会变成病理性的肥大,称为腺样体肥大。

“打鼾就是睡得香”是家长普遍存在的育儿误区。儿童偶尔单次打鼾,多为体位等临时因素导致,无需过度焦虑;但如果孩子频繁夜间打鼾,家长务必提高警惕,及时排查病因。

邹建银介绍,要观察孩子是否打鼾,另外需要观察打鼾的频率。如果每周大于等于三晚出现打鼾的情况,就要引起家长的重视。另外需要观察孩子在打鼾的时候,有没有出现憋喘,呼吸暂停的情况。

儿童打鼾或影响身高 智力与面部发育

医生提醒,儿童长期打鼾背后隐藏着夜间反复缺氧的健康风险。

长期睡眠呼吸通气不足、反复缺氧,不仅会拖累孩子的身高发育、影响专注力与学习能力,还会改变面部骨骼形态,形成“腺样体面容”。

6岁的小杰平时频繁抠鼻子、习惯性张口呼吸,生活中感冒发烧次数也比较多,经医生检查,确诊患有鼻窦炎合并扁桃体肥大。

上海儿童医学中心耳鼻喉科副主任医师吴佳樵介绍,腺样体在鼻子后面,是后面的呼吸阻力,会出现症状。这是口咽部的扁桃体,扁桃体如果很大,也很窄,会增加呼吸阻力。

腺样体、扁桃体肥大引发的上呼吸道阻塞,会导致儿童睡眠中反复出现呼吸暂停、通气不足,造成夜间持续性轻微缺氧,直接干扰儿童夜间生长激素的正常分泌,严重影响身高、体能等正常生长发育。

专家指出,睡眠的时候缺氧,也会造成孩子平时注意力不集中。而张口呼吸,容易引起上呼吸道反复感染,容易得感冒,进而影响孩子的免疫力。

此外,长期张口呼吸还会造成不可逆的面部发育畸形。儿童面部骨骼可塑性极强,长期错误的呼吸方式,会引导骨骼异常生长定型,形成典型的“腺样体面容”。

保守治疗还是手术

专家提醒需综合评估

查出孩子腺样体肥大,到底该保守治疗还是手术,是很多家长纠结的难题。

专家明确表示,并非所有腺样体肥大都需要手术,临床讲究对症干预。但延误最佳

治疗时机,也可能造成孩子发育不可逆损伤。

专家介绍,腺样体生理性增生是儿童发育的正常现象,通常2到8岁增速比较明显,10岁以后逐渐萎缩。不少家长担心孩子太小、以为腺样体长大之后就会萎缩,无需干预,一味拖延观察,导致孩子出现各类并发症,错失最佳治疗时机。医生提醒,日常家长需重点关注孩子的呼吸习惯和睡眠状态,一旦发现持续打鼾、张口呼吸、鼻塞等异常,需及时前往正规医院耳鼻喉科做专业评估。

上海市第六人民医院耳鼻喉头颈外科主治医师邹建银介绍,带孩子到门诊以后可能要进行查体。必要的时候,会做一个睡眠监测,看看有没有睡眠呼吸暂停低通气综合征,进行一个综合的评估。

据了解,目前儿童腺样体肥大的诊疗已有规范指南与专家共识,临床主要分为保守治疗和手术治疗两大方案。针对症状轻微、无并发症的患儿,可通过鼻腔冲洗、激素类药物、抗组胺药物等方式进行保守干预,缓解症状。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主任医师马胜民介绍,在临床上,不是以腺样体大到什么程度,来评判需要手术还是不需要手术。临床中看到90%,基本全堵了,都没有缝隙了。但是这种患儿,他并没有出现明显的,呼吸暂停,张口呼吸,注意力不集中,这些症状他并没有,是不需要手术的。

邹建银表示,如果孩子的打鼾比较严重,已经出现了呼吸暂停,甚至堵塞咽鼓管,引起中耳炎。有些反复感冒,严重的鼻窦炎,这种情况下,要及时及早采用手术治疗。

来源:“央视财经”微信公众号

甲状腺三种“失控”状态你分得清吗？

近年来,体检中查出甲状腺异常的人越来越多。不少人拿到报告单,看到甲亢、甲减、甲状腺结节这些名词,常常一头雾水,分不清三者的区别。海南大学第一附属医院(海口市人民医院)乳腺甲状腺外科主任王绪麟提醒:甲亢、甲减、甲状腺结节是甲状腺最常见的三类问题,表现各不相同,切不可自行判断盲目调理。

36岁的刘先生近半年总觉得身体不对劲,明明胃口越来越大,体重却悄悄往下掉,还频繁心慌手抖、怕热多汗。一开始,他把这些信号简单归因为工作压力大、身体亚健康,没有及时就医。直到一次体检抽血,结果提示甲状腺功能亢进,他才恍然大悟,身体早已发出了疾病预警。王绪麟介绍,甲亢如果长期放任不管,持续过快的代谢会加重心脏负担,诱发心律失常等问题,一定要尽早规范干预。

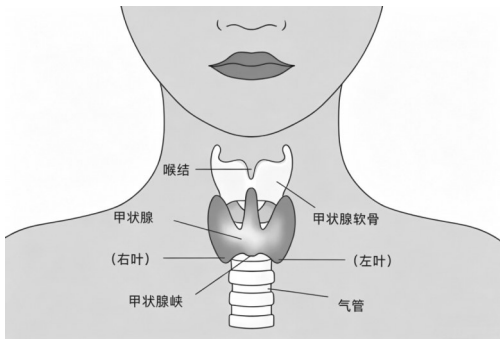
甲状腺藏在喉结下方,外形如同一只展翅的蝴蝶,是人体非常关键的内分泌“发动机”,它分泌

的甲状腺激素,调控着全身新陈代谢。一旦这台“发动机”运转失衡,就会出现三种典型的失控状态。

第一种是亢奋的甲亢。甲状腺过度活跃,激素分泌过多,身体所有器官被迫高速运转。最典型的信号就是心慌心悸,静坐时也能明显感觉到心跳加快,夜里容易失眠;吃得多却瘦得快,热量被快速消耗;总是怕热多汗,稍微活动就大汗淋漓;情绪变得敏感急躁,容易焦虑发火。

第二种是表现低迷的甲减。和甲亢恰恰相反,甲状腺激素分泌不足,全身代谢按下“慢放键”。人会持续疲惫嗜睡,哪怕睡够很长时间依旧提不起精神;代谢变慢之后,就算吃得不多,体重也容易上涨,还会伴随身体水肿;平时格外怕冷、手脚冰凉,同时出现便秘、反应迟钝、记忆力下降等。

第三种是长出“小疙瘩”的甲状腺结节。受碘摄入、遗传、组织增生等因素影响,甲状腺上长出结节,也就是大家常说的颈部“小疙瘩”。很多人一看



到结节就十分恐慌,王绪麟解释,90%以上的甲状腺结节都是良性的,不必过度焦虑。但也不能完全置之不理,如果彩超报告标注边界不清、形态不规则、存在微钙化,就要遵医嘱进一步检查。

针对甲状腺健康管理,王绪麟给出了四点实用建议。第一,定期筛查,每年体检尽量同时做甲状腺B超和甲功抽血;第二,调节情绪,少生闷气、舒缓压力,情绪波动会直接影响内分泌;第三,科学饮食,正常食用加碘盐即可,健康人群不用额外大量服用补碘药片;第四,及时就诊,如果出现脖子变粗、声音嘶哑、吞咽异物感等情况,尽快前往专科门诊评估。

来源:海南日报