

- “医生,孩子睡觉打呼噜需要治疗吗?”在济宁市第一人民医院耳鼻喉门诊,一位年轻母亲抱着4岁的儿子焦急询问。副主任医师刘明磊在询问孩子症状、持续时间、睡眠情况后,郑重回答:“打呼噜不等于睡得香,打呼噜也不是可以随便忽视的症状。”

日前,针对儿童睡觉打鼾有关问题,记者采访了济宁市第一人民医院耳鼻喉-头颈外科副主任医师刘明磊。刘明磊医生提醒家长,在儿童健康领域,看似平常的打呼噜现象,背后却可能隐藏着诸多健康风险,尤其是与腺样体肥大密切相关的一系列问题。

呼噜声里的“健康警报”

别让腺样体肥大“改写”孩子的颜值密码

刘明磊医生介绍,在正常生理情况下,腺样体在儿童期2至6岁时增生旺盛,10岁以后便逐渐萎缩,到了成年期基本消失。然而,当儿童期腺样体增生肥大较为明显时,就会引发一系列临床症状。其中,最受家长关注的便是“腺样体面容”。长期张口呼吸会影响儿童颌面发育,使其出现上颌骨变长、下颌骨后缩、腭骨高拱、牙列不齐、上切牙突出、唇厚且缺乏表情等特征。

“通常口腔科医生在整牙之前,会要求腺样体恢复正常状态,因为腺样体面容一旦形成,很难逆转,整牙只是改善的方法之一。”刘明磊医生告诉记者。一般来说,能够

缓解张口呼吸的举措,对延缓腺样体面容的进展有一定作用,但切不可强行封住儿童口腔通气,“这样做会加重儿童缺氧,进而造成心脑血管的损伤。”刘明磊医生分享了一个典型案例:“曾经有一个小女孩,她的姐姐已经出现了腺样体面容,即便做了手术,面容也已部分定型,五官看起来不体面容,所以当父母发现妹妹也有腺样体面容。”他建议,求手术,最终成功避免了妹妹出现腺样体面容。”他建议,求手术,最终成功避免了妹妹出现腺样体面容。”他建议,求手术,最终成功避免了妹妹出现腺样体面容。”

扫码阅读



济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

别大意! 呼噜声里藏着全身健康危机

长期打呼噜对孩子的影响远不止面容改变,还会引发全身症状,主要表现为慢性中毒及反射性神经症状,如发育落后、反应迟钝、注意力不集中、夜惊、磨牙、遗尿等。那么,家长该如何判断孩子的打呼噜是单纯疲劳还是病理性的呢?

刘明磊医生说:“儿童阶段性打鼾、张口呼吸,可能问题不大,但如果排除了阶段性颈部压迫、感冒、鼻炎等因素,仍然张口呼吸甚至打鼾,就需要去医院进一步检查,排除腺样体肥大的可能。另外,长期张口呼吸,即便每天时间不长但反复出现,尤其是伴有夜惊、磨牙、盗汗、遗尿等症状时,也要格外警惕。”

腺样体肥大还可能引发多种并发症。在耳部,咽鼓管咽口受阻,可并发分泌性中耳炎,导致听力减退和耳鸣,有时甚至会引发化脓性中耳炎;在鼻部,常并发鼻炎、鼻窦炎,出现鼻塞及流涕等症状;此外,孩子说话时会呈闭塞性鼻音,睡眠时发出鼾声、张口呼吸,严重者可引起阻塞性睡眠呼吸暂停。“当儿童反复出现鼻炎、中耳炎,尤其是双耳分泌性中耳炎时,应当考虑腺样体肥大的可能。”刘明磊医生说,中药调理体质、减少感冒可有效缓解症状;西医的手术切除技术已经比较完善,大部分儿童感觉就像睡了一觉,醒来后症状就得到了改善。

划重点:科学检查与治疗护理全攻略

刘明磊医生介绍,目前针对腺样体肥大的检查包括鼻内镜、纤维鼻咽镜、鼻咽侧位片、鼻咽CT、鼻咽磁共振等。“鼻咽侧位片辐射远低于CT,而磁共振价格高且检查时间过长。所以,鼻咽侧位片和内镜检查可作为首选。对于配合度好、心理素质好的孩子,首选内镜检查;而短期内没有受到X线辐射顾虑的,鼻咽侧位片的检查效果也很不错。”

腺样体术后也有诸多注意事项。术后24小时需要密切关注伤口出血情况,由于伤口一般不做缝合,有潜在出血风险者可能需要做鼻咽部填塞压迫止血。家长要注意避免患儿剧烈活动,因为伤口位于口咽部上方,进食时还要防止呛咳。“如果发现患儿反复做吞咽动作,可能是慢性出血,这种情况虽然很罕见,但也要让患儿将口水吐出,检查是否有血情况。同时通过检查血常规是否有贫血、大便是否有潜血来辅助判断是否为术后出血。”刘明磊医生解释,研究表明腺样体手术不会降低儿童免疫力,甚至还能减少很多因腺样

体肥大造成的鼻炎、分泌性中耳炎发病概率。术后儿童打鼾一般在两周内逐渐缓解,但如果合并鼻炎、扁桃体炎、扁桃体肥大等情况,缓解可能不明显,甚至不缓解,仍需积极治疗,尤其是合并扁桃体肥大的,一般建议同步手术切除。12岁以下儿童鼻炎一般不推荐手术治疗,但可以通过腺样体手术间接改善。

刘明磊医生提醒,大部分儿童10岁以后腺样体生长逐渐变慢,但对于手术较为早期的儿童,如果反复感冒生病,需要警惕复发的可能。术后患儿如出现感冒、鼻炎等症状,仍需积极治疗。此外,规律健康的作息和饮食,避免夜间进食,可有效降低腺样体肥大的发生概率。同时,家长还需注意,儿童睡眠时颈部扭转可能出现一过性张口呼吸、打鼾,调整姿势后便可好转;而过度进食,尤其是夜间进食,均可能造成腺样体肥大。“现代儿童很少因饥饿产生疾病,反而过度进食会引发很多健康问题。”刘明磊医生说。

儿童的健康成长容不得半点忽视,打呼噜这一常见现象背后的健康隐患,家长们一定要提高警惕。当发现孩子出现相关症状时,要及时就医检查,科学应对,为孩子的健康保驾护航。