

儿童打鼾并非睡得香 影响身体和智力发育

■记者 马晓非 文/图



马永杰(右)为患儿检查。

看到孩子睡觉时打呼噜,很多家长觉得这不是病,反而认为孩子睡得香。事实并非如此。孩子经常打呼噜,很可

能患了阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(又被称为小儿鼾症)。该病会影响孩子的身体和智力发育,发展到一定程度时需要进行治疗。

“小儿鼾症对孩子的健康影响很大,会引起大脑缺氧,影响身体发育、智力发育和记忆力,同时会导致张口呼吸,影响孩子的颜值。”6

月1日,许昌市人民医院耳鼻喉科主任马永杰对记者说,首先,打鼾会使血液中的氧气含量下降,影响大脑发育。其次,

如果孩子打鼾,经常因为呼吸不畅而不停地中断睡眠,那么生长激素的分泌量会减少,孩子的身高会受到影响。

打鼾时张口呼吸,还可能引起颅面部骨骼发育异常。另外,孩子睡觉时如果处在呼吸困难的状态,那么可导致胸廓发育畸形,出现鸡胸、漏斗胸,甚至引起肺源性心脏病。

“孩子如果长期打鼾,家长一定要引起重视,可到医院为孩子进行呼吸监测,依据监测结果采取有针对性的干预措施。”马永杰说,呼吸监测的作用是了解孩子的呼吸暂停次数和时间。如果病情较轻,那么只需要在生活中进行改善;如果病情较重,那么需要进行手术治疗。

许昌市人民医院耳鼻喉科治疗小儿鼾症的方法是采用低温等离子射频消融术切除腺样体或扁桃体。这是一种微创技术,具有创伤小、恢复快等优势。该科自2002年采用此项技术以来,已经完成手术1000余例。

马永杰告诉记者,小儿鼾症多由腺

样体或扁桃体肥大造成。一般来讲,3岁以上儿童可进行手术治疗。对于因腺样体或扁桃体肥大导致的小儿鼾症患者,手术切除效果良好,能很快缓解症状,改善睡眠状况。切除腺样体、扁桃体不会影响孩子的健康。

当然,孩子如果只是睡觉时偶尔打呼噜,家长不必过于担心。孩子如果经常打呼噜,或打呼噜时伴有憋气等症状,要及时到医院就诊。偶尔打呼噜的常见原因有以下几个:一是枕头垫得太高,窝着脖子了。换个高度合适的枕头后,打呼噜现象就会消失。二是玩得太累,颈咽处的肌肉松弛,堵住气道。过几天孩子体力恢复后,打呼噜现象便会消失。三是感冒或过敏使咽咽处的组织肿大,发炎,气道变窄。感冒治好后,打呼噜现象就会消失。

医界前沿
许昌市人民医院协办

冠心病高发季 专家教你安然度夏

■记者 刘地委

烈日炎炎的夏季是号称人类“第一杀手”的冠心病高发的季节。这是因为夏季气温高、含氧量低,供给心脏、大脑的血液减少,人体水分大量流失,血液黏稠度增加,容易诱发冠心病。那么,在冠心病高发季节,冠心病患者如何安然度夏?来听听专家怎么说。

许昌市中心医院心血管内科专家郭明拴表示,冠心病是一种在日常生活比较常见的疾病,导致冠心病的原因有很多,比如遗传、饮食、性格、抽烟、酗酒等。40岁以上人群是高发人群,而且随着年龄的增长发病率逐渐上升。另外,夏天是冠心病高发季节,老年人一定要注意,以防危及生命。

冠心病为何在夏季高发?郭明拴说,夏季,人们待在空调房里,有时为了降暑喝冷饮,阴寒之气会伤害阳气,导致汗液不能排出。最好使用自然的避暑方法,到户外阴凉处。在自然环境中出点儿汗,可以排出体内的浊气。冠心病患者尽量避开中午进行户外活动,因为烈日当空,人体血管扩张,使血液大量集中于外周小血管,心脏的供血量相对减少,容易诱发心血管病。

冠心病患者要稳定情绪,预防心绞痛。调查结果显示,急性心肌梗死的发作诱因中情绪激动所占比例居第一位。预防心绞痛、心肌梗死最重要的方法是情绪稳定、淡泊宁静。

午休可以有效降低发病率。研究表明,每日午睡半小时的冠心病患者比不午睡的冠心病患者死亡率低30%。这是因为午睡时血压下降、心率减慢。另外,起床注意三个半分钟。三个半分钟指夜间起床时间和清晨醒来后要继续平卧半分钟,在床上坐半分钟,然后双腿下垂床沿半分钟,最后下地活动。

中医认为,夏季心气旺盛,冠心病患者不宜大补,饮食宜清淡。按照中医五行理论,“苦入心”,因此夏季经常吃些苦菜、苦瓜、丝瓜等,能起到解热消暑、消除疲劳、醒脑提神的作用。

很多资料显示,心血管病患者发病,与出汗过多、未及时喝水、血液黏稠有关。每个人的出汗量不同,每日饮水量也不同。以每日1500毫升排尿量为标准,只要每日有1500毫升排尿量,就表示人体内水分充足。冠心病患者可多喝绿豆汤、莲子汤、菊花茶等,既可补充水分,又可清热消暑。

近日,由许昌市税务局组织并发起的以“撸起袖子·为爱加油”为主题的无偿献血活动成功举行。28名干部职工顶着炎炎烈日,成功献血11000毫升,树立了税务人无私奉献、乐于助人的良好形象。

记者 刘地委 摄



科学防控近视,拥有光明未来

■记者 刘地委

今年6月6日是第25个全国爱眼日,宣传主题为“视觉2020,关注普遍的眼健康”。记者在全国爱眼日到来之际,采访了许昌市立医院眼科主任张有亭。

“疫情防控期间,不少孩子在家上网课,增加了用眼负担。开学后,我们迎来了配眼镜小高峰。”张有亭说。

带孩子配眼镜的市民张女士对此深有同感。她告诉记者,其儿子今年上六年级,患有近视。近段时间,儿子总说看不清黑板上的字。她带儿子到医院检查视力,发现其左眼近视350度,右眼近视400度,各涨了100度。

近视度数增加不可怕,只要及早带

孩子到正规的视光门诊就可以控制在理想的状态,科学合理地引导孩子健康用眼。张有亭表示,目前国内的眼科专家认为,12岁以下的孩子验光时必须散瞳。

视力下降最常见的原因是近视。孩子长期近距离用眼,眼的调节能力非常强,处于一种高强度状态。这种调节会对孩子的屈光状态造成影响。在这种情况下,为了消除过度调节对检查结果的影响,区分真性近视和假性近视,医生都会建议散瞳。如果不散瞳,可能会使验光结果和实际情况不符,导致配镜不准确,近视发展得更快。

散瞳的同时,医生还会给孩子进行眼轴、角膜曲率、眼底、视功能等检查。医生会根据这些检查结果进行综合分

析,为孩子制定个性化防控方案,选择不同的功能镜片、不同的戴眼镜方式等,达到最佳效果。

改善用眼环境及行为干预,是预防、控制近视最有效的手段。近年来,国内外最新研究结果显示:充分的日间户外活动可有效预防近视的发生;每周户外活动时间增加1小时,可使近视发生风险降低1.9%。因此,建议家长合理安排孩子的户外活动,积极通过行为干预预防近视,但同时要防止紫外线对眼睛的伤害。孩子近距离用眼40至50分钟,要向远处眺望5至10分钟,让眼睛得到充分的休息。

3岁以上的儿童应该到专业医疗机构建立一份屈光发育档案,每半年检查一次视力、眼轴、角膜曲率等。

夏季贪凉、久坐易引发静脉曲张

■记者 刘地委

炎热的夏季,年轻人都喜欢待在空调房里。殊不知,贪凉、不运动不仅易引起感冒、腹泻,而且可能会让双腿爬满“蚯蚓”,影响美观和健康。

我市心内科相关专家表示,下肢静脉曲张即下肢静脉在体表显得迂曲突出。这是一种在成年人中发病率极高的常见病。以前,下肢静脉曲张多见于长期站立工作的人,如交警、教师、医护人员、餐厅服务员等,主要因长期站立导致静脉压力升高所致。不过,科学研究证明,静脉曲张与久坐和贪凉也有一定的关系。此外,肥胖、腹腔压力增加及血管老化等,也是此病的诱发因素。

夏季天热,上班族待在空调房里,

把空调温度调得很低。久坐的人疏于运动,影响下肢静脉血液回流。如果空调温度过低,冷空气下沉,就会使下肢长时间处于低温状态,加剧血流不畅的状况。特别是办公室里的女性,夏季着装多是暴露腿部的裙装,更容易诱发静脉曲张。

远离下肢静脉曲张,应避免长时间站立与静坐,尽量多走动,启动小腿的肌肉群,使静脉血液顺畅回流。

“静脉曲张形成后,患处血流滞缓。老年人极易形成静脉血栓或血栓性静脉炎等,甚至发展成不得不截肢的‘老烂腿’。”专家介绍,不少年轻女性考虑美观进行微创治疗,男性尤其是老年人常常对此不重视。这对健康很不利。

预防静脉曲张要避免久站、久坐。如果需要长期站立或久坐,应尽量将重心在两脚或两腿间交替。每隔1小时可进行两膝关节屈伸活动和下蹲,让小腿肌肉强烈收缩、挤压,减少静脉血液积聚。如果工作性质或空间不允许,可在工作期间多踢腿、收缩小腿肌肉,或做蹲起动作。

下蹲不仅可增强膝部关节和腿部肌肉的力量,而且可防治膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等病。夜晚睡觉时,可把双脚垫高一些,以便促进血液流动,有效缓解静脉的压力。工作较忙碌的人最好穿医用压力袜,帮助预防静脉曲张的出现或阻碍其发展。如果情况较为严重,建议及早就医。