

宝宝睡觉打呼噜 原来是因为腺样体肥大

五岁的阳阳(化名)从半年前开始经常出现鼻塞、流涕,尤其是晚上睡觉还总打呼噜。起初,家人没特别在意。之后,阳阳的鼾声越来越大,白天没精神,甚至还出现轻度听力下降等情况。为了明确诊断,家人带着阳阳到石家庄市人民医院方北院区就诊。

燕都融媒体记者 檀亚楠

五岁儿童出现 睡觉打呼噜、听力下降

接诊的石家庄市人民医院方北院区耳鼻咽喉头颈外科主任孙怡君在查体时发现,阳阳上切牙突出;耳内镜下发现左耳分泌性中耳炎;鼻内镜下发现鼻咽部腺样体肥大,吸气时堵塞后鼻孔。据孙怡君介绍,这是典型的儿童鼾症症状,打呼噜、睡不安宁是腺样体肥大引起的。

谈到儿童腺样体肥大可造成的影响,孙怡君表示,当细菌、病毒侵犯呼吸道的时候,鼻子首当其冲会受到侵犯。此时,腺样体会利用自身表层粘液围堵、包围外界杂质,将其清除。但过敏性鼻炎或感冒会反复刺激腺样体,导致其不断增大,堵塞鼻道。儿童无法通过鼻腔呼吸,就会张口呼吸,引起鼾声。长时间张口呼吸会导致出现腺样体面容,比如上颌骨变长,腭骨、上切牙突出,唇厚,一些儿童还会出现分泌性中耳炎。

一般轻微的腺样体肥大可以选择药物保守治疗。但是,阳阳已经出现张口呼吸、睡觉打呼噜、听力下降、面容改变等症状。于是,孙怡君根据阳阳的检查结果为其进行了全麻下经鼻内镜腺样体切除术+左耳鼓膜穿刺术。术后,阳阳恢复良好,晚上睡觉不再打呼噜,鼻塞、流涕等症状也逐渐好转。



儿童出现这些情况时家长要加以重视

临床中腺样体肥大比较常见,但又很容易被家长们忽视。孙怡君表示,当儿童出现反复鼻塞、流鼻涕、睡眠打鼾、张口呼吸或反复中耳炎时,家长要加以重视,必要时及时就医,排除腺样体肥大。

具体而言,当出现这些症状要及时就诊。睡觉时打鼾或者出现憋气憋醒,打鼾频率≥3晚/周;睡觉时张口呼吸、呼吸费力、呼吸暂停;睡姿异常、睡眠不安,特别是幼儿反复醒来、情绪行为异常;

夜间多汗、遗尿、磨牙等;反复呼吸道感染;白天嗜睡、注意力不集中;腺样体面容,出现上唇短厚翘起,牙齿排列不整齐、咬合不良等。

孙怡君提醒,预防腺样体肥大,应在日常生活中尽量避免儿童感冒,在饮食上避免食用生冷、寒凉食物,少吃肥甘油腻食物,肥胖儿童应注意适当运动,减轻体重。对于腺样体肥大儿童,要注意调整睡眠姿势,尽量采取侧卧位,改善通气。

健康小贴士:

儿童鼾症危害多

儿童鼾症又称儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。孙怡君表示,生长发育阶段,儿童的全身免疫功能尚未发育完善。当病原微生物大量侵入时,腺样体无法抵御,受到感染会出现病理性增大,使鼻腔呼吸道受阻,儿童无法通过鼻腔正常呼吸,只能张口呼吸而出现鼾声。儿童鼾症会产生很多危害,严重影响儿童身心健康。

儿童面型发育异常

儿童在打鼾时常伴有张口呼吸,时间久了会使上下牙齿咬合关系异常,造成牙列不齐,导致面部发育畸形,形成“腺样体面容”。

引起儿童智力发育落后

患有鼾症的儿童通常伴有缺氧,供氧不足将影响到儿童脑部发育。缺氧的儿童常伴有嗜睡、注意力不集中等表现。

导致儿童生长发育缓慢

鼾症会降低儿童的睡眠质量,减少生长激素释放,影响儿童的骨骼发育,身高通常会低于同龄人。

引起分泌性中耳炎

腺样体肥大还会造成咽鼓管咽口堵塞,从而引起分泌性中耳炎,出现耳闷塞感、耳鸣、听力减退等症状。

有效预防病毒性心肌炎

近日,31岁的李先生劳累后出现发热伴寒战等不适症状。去医院检查后被诊断为病毒性心肌炎,遂转入河北医科大学第四医院接受进一步治疗。

燕都融媒体记者 檀亚楠

警惕 病毒性心肌炎的常见诱因

接诊的重症医学科主任胡振杰表示,李先生入院当晚便出现心源性休克,血乳酸升高,病情危急。在应用去甲肾上腺素维持血压的同时,医疗团队立即给与患者全面的生命体征监测,详细的病情评估后制定了积极有效的治疗方案。经过治疗后,患者病情得到有效控制。患者入院后第五天循环逐渐平稳,心肌酶学指标下降,成功撤离心脏起搏器和主动脉内球囊反搏(IABP),体温恢复正常,2周后康复出院。

专家指出,急性病毒性心肌炎是由病毒感染引发的的心肌炎症。多种病毒都可引发心肌炎,过度劳累常是诱因,包括精神的和体力的透支。此外,剧烈运动、合并感染、营养不良、高热寒冷、缺氧、过度饮酒、熬夜等,也可诱发病毒性心肌炎。

就病毒性心肌炎的治疗而言,目前主要是支持及对症治疗,重症患者需要及时发现,给予及时、适当的支持治疗,既可以避免患者病情加重。



保持健康生活习惯 预防病毒性心肌炎

专家指出,部分急性心肌炎患者发病前1-2周有病毒感染的临床表现,如发热、全身乏力、心悸等症状,少数会出现胸痛、呼吸困难、心源性休克甚至猝死。积极采取预防措施,可以减少病毒性心肌炎的发生。

避免病毒感染。病毒性心肌炎是因病毒感染引起的,因此首先应避免呼吸道及肠道的病毒感染。

保持健康生活习惯。合理安

排饮食,保证均衡的营养摄入,切忌偏食、挑食、饥饱无常或暴饮暴食;保证充足的睡眠以恢复精力和体力,建立起早睡早起、适当午睡的生活习惯;保持乐观情绪和平静的心态。

感冒迁延不愈别大意。当出现感冒症状时,要多休息,不要熬夜和过于劳累。如果在感冒之后出现胸闷、心悸、严重乏力的症状,要提防发生病毒性心肌炎。及时就医检查,防患于未然。

医 讯

石家庄市人民医院成立 智慧化高血压管理中心

本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠)近日,石家庄市人民医院在建华院区举办智慧化高血压管理中心揭牌暨世界高血压日主题周活动启动仪式。

据了解,智慧化高血压管理中心以专业信息化管理平台加上专业医疗队伍,覆盖传统高血压管理辐射盲区,借助平台最终实现高血压管理的规范化、标准化、信息化。智慧化高血压管理中心成立后将充分发挥辐射带动作用,形成以三甲医院为龙头、基层卫生服务机构为主阵地的高血压一体化管理专业组织,紧密合作,上下联动,继续探索管理新模式。

石家庄市妇女健康 体检中心重装开诊

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠通讯员包涵)5月18日,石家庄市妇女健康体检中心在石家庄市妇产医院以全新面貌重装开诊。

据悉,石家庄市妇女健康体检中心是河北省卫健委批准成立的专业健康体检机构,以妇女健康需求为核心,致力于早期疾病筛查,深耕妇女全周期健康管理,运用智能健康管理系统,汇聚健康状况检测和收集、健康风险评估和健康评价、健康危险因素干预等信息,打造健康体检-健康管理-健康医疗闭环式服务。