

平日睡不足，放假睡不着——

# 心病难治，数百名“失眠宝宝”排队看诊

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 姚家琦

磨牙、说梦话、入睡困难……人到中年睡不好，可你知道吗？这样的失眠困扰如今也会缠上年幼的孩子。国庆节刚刚过去，当我们还在努力赶走假日综合症时，宝宝们却开始了一场与“周公”的较量——10月10日，是世界精神卫生日。和以往关注的抑郁症和假日综合症不同，这个节日，我们要聊一种容易被人忽视的“心病”，那就是失眠。

据湖南省脑科医院统计，在刚刚过去的国庆长假里，医院门诊共接待病患近5000人次，其中看睡眠问题的2352人，看老年心理的961人，看儿童心理的465人。而该院近5年来，精神类疾病年均门诊量近10万人，其中睡眠障碍患者超过1.2万人。就门诊人群中，近六成家长并不知道“失眠宝宝”的存在。



## 【门诊】医生说，儿童失眠大多是“心病”所致

双眼浮肿、精神萎靡……国庆节刚过，7岁的小男孩童童又“休”了几天假，被父母带到湖南省儿童医院就诊。与身边排队的孩子一样，困扰童童的不是常见病，而是不起眼的失眠问题。

7岁的孩子也会失眠？湖南省儿童医院神经内科一科主任医师宁泽淑告

诉记者，很多家长并不知道，孩子从婴儿时期开始就可能被失眠困扰，而大于3岁的“失眠宝宝”大多数都有“心病”，这也是一种心理问题。

一番了解后，记者得知，7岁的童童在假期一直睡不好，原来是因为在学校被老师拿来与双胞胎兄弟做了对比。“哥哥成绩好，性格开朗，弟弟比

较内向，性格叛逆，而一旦长时间被比较，心理不平衡就导致问题出现了。”

宁泽淑告诉记者，在门诊过程中她发现，因为学习上的压力过大或因为父母教育方式不正确，使得许多孩子在孩童时期就睡不好，甚至患上失眠症，而几乎所有离异家庭的孩子都有这种情况。

## 【数据】不睡和嗜睡都是睡眠障碍

据国外研究报道，世界上至少有20%~30%的儿童经历过某种类型的睡眠障碍；美国高达37.6%的小学生每周至少2次拒绝睡眠。国内接受调查的学龄期儿童中：30.0%夜间磨牙，20.1%入睡困难，17.0%夜间说梦话，14.7%睡眠打鼾。

针对“失眠宝宝”的情况，湖南省儿童医院也做了一项数据调查。记者了解到，该院神经内科一科近三年收治睡眠障碍住院儿童157例，以学龄期儿童为主，50%表现为梦游症，其他表现为夜惊、夜吃等；偶有肢体抽搐等症状，门诊每天接诊至少2例，节假日就诊人数明显增多，以学龄期儿童为主。

宁泽淑表示，目前，睡眠障碍已广泛发生于儿童人群中，其表现出的各

种功能障碍包括失眠、过度嗜睡、睡眠行为异常（如梦行、梦魇、梦呓、夜惊等）以及睡眠呼吸障碍等。

“这是一种不容易被发觉的疾病，值得引起家长的注意。”宁泽淑表示，婴幼儿时期的睡眠对孩子的生长发育至关重要，对儿童来说，睡眠有促进生长发育的特殊意义。充足的睡眠是脑细胞能量代谢的重要保证，高质量的睡眠有助于儿童的智能发育。另外，儿童体格生长所必须的生长激素只有在睡眠状态时才能达到高水平的分泌。睡眠障碍的持续存在会影响儿童的最终身高，还会造成孩子记忆力减弱，影响儿童认知功能，引起疲倦、注意力不集中、易激惹、易冲动等症状，甚至会影响孩子的抵抗力。

## 【支招】对症治疗，先判断孩子为何失眠

“孩子失眠问题首先分两种情况看待，引起婴幼儿睡眠障碍的病因，第一为晚上睡眠环境欠佳；第二为白天生活不规律；第三为睡眠习惯不好，如跟大人同床睡、含奶嘴睡、睡觉时衣物穿得过多等。而引起儿童及青少年睡眠障碍的主要原因有学习时间过长、学习压力大、家长经常责骂打孩子等。”宁泽淑认为，要帮助孩子赶走失眠症，我们要先判断孩子的失眠属于哪种症状。

倘若孩子经常在睡梦中满头大汗，

则可能属于生理性盗汗。家长可调整生活规律，如入睡适当限制小儿活动、睡前不宜吃得太饱、睡觉时卧室温度不宜过高等。但如果有异常情况，比如婴儿伴有四方头、出牙晚等症状，就有可能是患了佝偻病等。

倘若孩子睡后老爱滚动，则可能与睡眠环境有关。被子垫得不舒服或被褥太厚等都会影响婴儿和儿童的睡眠质量。另外，还可能是消化问题，有消化道疾病的情况下，孩子容易睡后翻身，且伴有口臭气促、腹部胀满、

口唇发红等症状，家长处理的方式是帮宝宝按摩肚子。

倘若孩子容易梦游、尖叫等，医学上则认为属于夜惊症。夜惊主要发生于4—12岁的儿童，在青春前期发生率逐渐减少直至消失。多发生于入睡后0.5—2小时内。这种情况一般是孩子白天受到了不良刺激，如惊恐、劳累等引起的。所以家长平时不要吓唬孩子，保持孩子安静愉快的情绪。

健康身边事 >>

## 湖南省临床营养专业委员会正式成立

“食疗”治病模式将在湖南推广



唐细良（左）教授在成立大会上接受省营养学会的授权证书。

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 杨艳）痛苦的化疗，让不少患者拒绝治疗。为了减轻更多患者的治病痛苦，10月9日，湖南省营养学会临床营养专业委员会成立会上，上百名专家联合“把脉”，推广湖南省胸科医院探索的“食疗+药疗”新模式。据了解，湖南省营养学会临床营养专业委员会将挂靠湖南省胸科医院，该院院长唐细良教授当选主任委员。

“大剂量药物对肝脏等损伤大，食疗则能减少药物毒性反应。”唐细良表示，此次推广的“食疗+药疗”模式广泛应用于结核病，尤其是耐药结核病的辅助治疗，取得了显著效果。

据悉，自2013年8月起，湖南省胸科医院为患者提供免费营养餐。到目前为止，该院一共为2600余名耐药、疑似耐药的贫困患者提供了近20万份营养餐，投入经费达450余万元。截止2015年底，该院完成疗程的耐药结核病患者达600余名，成功治疗率达到了54%。

## 专家义诊，教你风湿骨痛就诊指南

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 秦璐）“风湿骨痛，我到底该看哪个科的医生呢？”10月12日，是世界关节炎日。长沙市中心医院肾病、风湿免疫科组织专家团队，通过“义诊+讲座”的方式，与湖机医院合作，于10月11日举行了大型义诊及健康教育活动，向新开辟周边社区居民科普“如何正确辨识关节炎”。

据悉，目前我国关节炎患者的人数高达1亿以上，并且不断增长。长沙市中心医院肾病、风湿免疫科主任李芊介绍，关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病。尽管它的临床表现大多为关节的红肿热痛、功能障碍、关节畸形等，但关节炎实际上有数十种不同类型。

李芊提醒，骨性关节炎在老年人中高发，老年人一定要多观察不同关节可能出现的特殊现象，比如方形手、膝盖关节弹响、腿发软、腰部僵硬感等。发现以上这些特殊现象，应尽早就医。骨关节炎经过早期治疗，绝大多数的预后效果都是非常良好的。并且，骨关节炎的治疗原则以非药物治疗联合药物治疗为主。