4 岁女童打鼾超两年

精神变差面容变丑，孩子打鼾也是病

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 曹晗 实习生 蒋蓉蓉

打呼噜，在很多人看来无伤大雅，顶多是被枕边人抱怨几句。但当这种情况出现在孩子身上时，就得小心了，因为这不是睡眠好的表现，很有可能是患病的征兆，会影响到孩子的听力、颜值甚至是智力发育。

据湖南省儿童医院统计，今年 7 月以来，共有 1 万余名孩子因为睡眠打鼾来就诊，共收治 642 人次，相较平常翻了一倍。打鼾为什么会对孩子造成诸多不良影响？

孩子打鼾，还变丑了

“医生，麻烦您帮忙看看我家孩子这是怎么了？一个小姑娘，现在每天睡觉打鼾的声音比她爸都大！”近日，王女士（化姓）领着 4 岁的女儿小欣（化名），来到湖南妇女儿童医院耳鼻喉科副主任医师李伟的诊室，一进门，王女士的焦急溢于言表。

原来，4 岁的小欣在 2 岁时就开始出现了睡觉打鼾的情况，已经持续了两年之久，而且鼾声还比较大，睡觉时还会张口呼吸。然而家长并没有当回事，以为这是孩子睡得香的表现。

但最近王女士发现，小欣的精神状态越来越差，嘴唇有明显往外凸的表现，胃口也不好，近一年来都没怎么长高。**在幼儿园午休时，**小欣的鼾声还引来了其他小朋友的嘲笑，**久而久之，小欣的性格也变得越来越自卑，**不愿意出去玩了。这下全家人都紧张了起来，赶紧带着孩子前往医院就诊。

无独有偶，湖南省儿童医院耳鼻咽喉－**头颈外科也接**诊了一名打鼾的孩子。10 岁的浏阳男孩小杰（化名）的睡觉打鼾史长达 3 年，**小杰妈妈经**常在深夜被儿子的鼾声惊醒，她发现，小杰的鼾声和大人的一样响，打鼾的同时还伴随憋气，睡得并不安稳。并且由于长期张口呼吸，使得小杰嘴巴上翘，面容受到影响。

孩子们这是怎么了？

打呼噜不是睡得香

在做完相关检查后，小欣最终被确诊为“扁桃体肥大伴有腺样体肥大”。而小杰同样也被医生发现，他的腺样体增大，堵塞咽鼓管的开口，导致渗出性中耳炎，轻微影响听力。

“很多家长认为孩子打鼾并不影响日常生活，往往不**够重**视，实际上，鼾症可能只是孩子腺样体肥大病症所发出的‘警示’。”李伟表示，孩子腺样体肥大会引起长期睡眠打呼噜，影响颌面骨发育，当腺样体肥大时，由于鼻塞从而张口呼吸，长期用口呼吸，气流冲击硬腭会使硬腭变形、高拱。久而久之，面部的发育会变形，出现鼻孔小、上唇短、上牙突出、咬合不良、嘴唇变厚**的症状，**面肌肉不易活动，面部表情呆滞，缺乏表情，长得很像鹰嘴，而呈现颜值变丑，可爱机灵的孩子就因为腺样体肥大，长成了典型的“腺样体面容”。

李伟提醒，家长们千万不要误以为睡觉打呼噜就是小朋友睡得香的表现，反而需要警醒这是“腺样体肥大”的征兆，不及时干预不仅仅会影响到孩子的容貌，同时还可能会造成一系列健康问题，更严重的甚至会导致孩子呼吸缺氧，从而影响到孩子的智力发育。所以，定期带孩子做耳鼻喉筛查很有必要。

湖南省儿童医院耳鼻咽喉－头颈外科主任医师黄敏介绍，腺样体肥大、扁桃体肥大等是儿童打鼾最常见的病因，明确病因后，手术切除腺样体、扁桃体是治疗儿童打呼噜的首选方法。鼻息肉、先天性后鼻孔狭窄、鼻咽部肿块等病因，可以通过相应的手术治疗缓解打鼾、改善呼吸通气。对鼻炎、鼻窦炎引起的打鼾可以进行药物治疗，肥胖的孩子在治疗的同时需要积极减肥。

目前，小欣和小杰经过手术治疗后都已康复出院，家长们悬着的心终于落了地。

黄敏提醒广大家长，若孩子出现以下症状，应及时就医：

1. 经常睡觉打呼噜、张口呼吸、**睡觉容易醒、睡觉时辗**转不安或突然坐起来；

2. 夜间睡眠有憋气现象，如鼾声戛然而止突然不呼吸了、磨牙、尿床等；

3. 因打鼾出现面容改变、性格突**变、特别消瘦、学习成**绩下降等。

科普

颈动脉有斑块怎么办

文 / 范利娟（长沙市望城区人民医院）

颈动脉在我们的脖子两侧，用手就可以摸到它在“跳动”，全身的血液都会流经这里。相较于其他大动脉，颈动脉较窄，靠近头颈部会有一个“Y 型”的分叉，分叉处会承受更多压力，颈动脉更容易产生斑块。所以，颈动脉被医生称为心脑血管健康“晴雨表”。

调查显示，我国 2.7 亿人有颈动脉粥样硬化，2 亿人有颈动脉斑块，年龄 40 岁以上的人群中，颈动脉斑块的检出率超过 40%。

如果颈部血管斑块较大，管腔狭窄严重时，可造成脑供血不足，引起相应的脑缺血症状，严重时可引起脑卒中即脑梗，导致偏瘫、失语、视物模糊或者黑蒙。此外，不稳定斑块在血流冲击下，可造成远端的血管栓塞，导致脑供血不足及脑梗死等。

从生理上来说，随着年龄的增长，血管功能逐渐减弱，大部分人的颈动脉都会出现斑块，但是生活中的一些不良习惯，如抽烟喝酒，高盐、高糖、高油的饮食，久坐少动，经常熬夜，不良心境均可加速斑块生成。

颈动脉斑块形成是不是一定就要药物降脂治疗呢？

我们要根据颈动脉狭窄程度、斑块性质、有没有合并心脑血管疾病、有没有其他心血管危险因素来决定。通常颈动脉斑块狭窄超过 50%，同时有冠心病、脑梗或者糖尿病，需要他汀类药物降脂治疗。如果颈动脉斑块狭窄程度没有超过 50%，也没有合并其他心脑血管疾病或心血管危险因素，可以暂时不需要他汀类药物治疗。总之，发现颈动脉斑块一定要及时咨询医生，定期随访，注意健康生活方式，合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、控制体重、心理平衡，方可起到预防斑块进一步**加重的作用。**

女性如何消除乳腺增生

文 / 徐延昌（湖南省职业病防治院）

1. 情绪调节：乳腺增生的女性，要注意避免在生活、工作中压力过大，学会调节自己的心态，尽量保持心情舒畅。2. 按摩乳房：将双手放在腋下，沿着乳房向外围进行圆形轮廓的按摩，或者将双手放在乳晕上，向上做螺旋状按摩，对于乳腺增生有一定的缓解作用。3. 药物治疗：遵医嘱服用逍遥散、乳安片、乳核散结片等药物，可以疏肝健脾、活血化瘀、消瘀散结，对于乳腺增生有一定的治疗作用。4. 手术治疗：对于病情较严重的乳腺增生，比如乳房出现肿块，在月经后没有变小或消失，甚至出现疼痛加重的情况，通常需要进行手术将肿块切除，避免乳腺炎的发生。5. 选择合适的内衣：在内衣选择上要尽量选用适合自己的内衣，避免内衣过紧或过松，尽量选择棉质、舒适的内衣，以免加重病情。

怎么缓解孩子的紧张焦虑

文 / 余喜新（湖南省儿童医院）

1. 和乐观的孩子一起玩。这样孩子可以有一个好的学习对象。经常一起参加活动可以提高孩子乐趣。如果孩子每天都过得很开心，脸上都是笑容的时候，那么焦虑就已经远去了。

2. 及时对焦虑进行舒缓。首先要慢慢引导孩子讲出是什么事情让他焦虑的，家长知道原因之后就可以针对原因进行解决。同时家长也可以多带孩子外出玩耍，经常去一些孩子比较感兴趣的地方，这样可以保持孩子积极乐**观的情**绪。

3. 多表扬孩子：一些孩子出现焦虑的原因就是家长不满意他们的**行为、成绩等，放学一回家就看见父母阴沉着脸，**这对于孩子来说是非常不好的，会给孩子的童年留下很多阴影。建议家长每天都要表扬孩子，让孩子觉得自己很棒，这样**孩子就不会长期处于焦虑的状态当**中。

耳朵里有硬耳屎怎么办

文 / 李丽（湖南省儿童医院）

如果耳朵里有硬耳屎，可以尝试用镊子将其取出，如果取出困难，则应及时去医院就诊。耳屎是耵聍的通俗名称，是指耳道内耵聍腺所分泌的一种物质，对耳道有保护作用，但同时又会对耳道皮肤产生一定刺激，部分人的耵聍呈糊状或油状，容易与周围积存的皮屑、灰尘混合成比较坚硬的硬耳屎，又称为耵聍栓塞。

如果出现耵聍栓塞，可以尝试用尖头、细长的镊子将其取出。如果取出困难，则需要及时去医院就诊，到医院之后可以开耵聍水（碳酸氢钠滴耳液），将其滴入到耳道深部，使得耵聍水充分与耵聍栓（硬耳屎）接触，能够软化耵聍栓，使其变蓬松、变稀，可以更容易取出。在耵聍充分软化后，可以用耳道冲洗的办法将其轻松取出，既不会造成局部损伤，又能够彻底清除。