

# 呼噜打得响不等于睡得香

腺样体或扁桃体肥大会影响孩子的容貌、注意力和健康

好睡眠在儿童生长发育方面有着重要作用。那孩子怎么样才是睡得好呢？有的家长看孩子打起了小呼噜，觉得这就是睡得好，其实不然。孩子睡觉打呼噜，很可能是“睡眠呼吸障碍”，对身体危害很多，甚至会影响白天的学习和生活，需要介入治疗。

## 打呼噜不是睡得香 而是睡眠呼吸障碍

无论大人孩子，都可能患有睡眠障碍性疾病，这会严重降低睡眠质量。对于儿童而言，危害最大、最常见的就是睡眠呼吸障碍，也就是我们常说的打呼噜。

打呼噜其实是一种疾病表现，其病因绝大多数是腺样体或扁桃体肥大。看似问题不大，其实危害不小——  
一、影响容颜。人体正常的呼吸模式是经鼻呼吸，打呼噜时孩子张口呼吸，经鼻呼吸就会减弱或消失，鼻腔缺少了气流“刺激”便会发育迟缓空间减小，口腔顶部则变得高拱，造成牙床面积减小，牙齿排列不齐、畸形等问题，影响孩子面型发育。

二、全身性危害。严重的打呼噜会出现呼吸暂停或通气不足，从而引

起血液中氧气含量的降低。低氧会造成神经系统发育延迟，出现认知能力、逻辑思维能力受损，导致孩子学习成绩下降，造成多动、注意力不集中等神经精神症状。同时，身体其他器官也难逃低氧的损害，主要表现为食欲不振，生长发育迟缓，免疫力下降，夜间尿尿等。总之，严重打呼噜对孩子的危害是全身性的。

三、并发鼻炎、中耳炎等病症。腺样体过度肥大不仅会造成鼻腔后部阻塞，影响鼻腔分泌物引流，使鼻腔的自我清洁能力下降，引起流鼻涕等鼻炎症状，还会堵塞咽鼓管，使耳朵内形成负压，引起耳朵内积水等中耳炎症状，严重者还会影响听力，引起传导性耳聋。

## 啥程度需治疗 得让医生判断

听到打呼噜对孩子影响这么大，不少家长都会紧张起来，对照自家孩子的情况做分析——

有的家长表示，自己就打呼噜，孩子打呼噜是遗传，还需要干预吗？需要。因为孩子遗传的不是呼噜声，而是病因，即扁桃体或腺样体肥大。

那孩子打呼噜声音不大，需要干预吗？需要。因为儿童咽部肌肉相对不够发达有力，呼噜声通常不会像成人那样响亮。只要孩子睡眠时出现张口呼吸、呼吸音粗、睡得不安稳、频繁翻身、喜欢趴着睡觉等情况就应该关注。

但家长也不必过于紧张，儿童打呼噜的干预分几种情况，有的只需药物治疗，严重的才需手术治疗——

孩子病程较短，只是几天或一段时间打鼾，往往考虑急性上呼吸道感染、过敏性鼻炎等引起，一般药物治疗

即可缓解症状；

病情比较轻，只是偶尔或轻微的张口呼吸，呼吸和睡眠都比较平稳，没有特殊情况，或腺样体和扁桃体肥大但症状不重、病程不长，都可以考虑先用药物治疗观察疗效；

但是，若药物治疗效果不佳，症状总是反复，或腺样体和扁桃体肥大且症状明显，睡眠中呼吸不均匀或呼吸非常努力，而且是非急性期表现，就要考虑手术治疗了。

需要提醒的是，无论孩子有以上哪种情况，都不能是在家观察下判断，而是需要就医进行专业的评估，其中，睡眠监测是目前最可靠、客观的评估手段。医生会根据孩子的整个睡眠结构、心率变化、打呼噜的严重程度、有没有缺氧、有无呼吸暂停或呼吸努力等情况做综合判断，为孩子选择更合适的干预方案。



## 几岁治疗效果佳 手术治疗危险吗

尽管这个治疗已经比较常见，但仍有部分家长担心扁桃体或腺样体切除后有不好的影响，抱着拖着先不治的错误观念。

目前，医学界已有大量证据证明，扁桃体和腺样体切除对身体免疫力没有质的影响。只有本身就存在免疫缺陷的人要慎重考虑切除手术是否会干扰其自身的免疫功能。

因为我们的免疫系统并非完全依赖于扁桃体和腺样体，切除后其免疫功能也能通过其他的一些淋巴细胞或一些具有免疫功能的器官来弥补，只有刚做完手术的早期会造成一些免疫指标的波动，但这个波动也是在正常范围之内的，不会在本质上影响免疫力。术后会很快代偿恢复平衡，身体的整个免疫系统会重新回到比较稳定的状态。

而且，如果患者本身就有反复上呼吸道感染病史，扁桃体切除手术还可能减少上呼吸道感染次数，提高了健康程度。

所以，一定要提醒家长，如果孩子有相关症状，应尽快就医治疗。孩子的颌面骨发育很快，治疗太晚不仅可能无法纠正发育中产生的问题，日后还可能增加治疗难度和费用。如果需要手术治疗，在病情允许的情况下，一般建议三岁以后，因为此时的孩子身体发育更好，对麻醉和整个手术的耐受力更好，手术更安全。但若孩子病情严重，手术治疗也没有绝对的年龄限制。



视觉中国供图

## 运动健身后多久洗澡更健康？



运动完一身臭汗，真想马上洗个澡爽一下……停！运动健身后不要立即洗澡。

运动时身体热量大量消耗，体温上升，心脏加速，血液流通较快，血管也会有些微微扩张。此时，血液会集中流到肌肉中，且这种状态在运动结束还将持续一段时间。运动完马上洗澡，热水流到皮肤上，会刺激血管进一步扩张，其他部位如心脏就会出现供血不足，缺氧的问题随之而来。所以很多人运动后去洗澡，常常会有头晕、恶心的感觉。

而且，如果运动者本身就有心脑血管问题，运动后立即跑去洗澡，会

更加危险，很可能出现昏厥等突发情况。

那运动完洗冷水澡呢？也不好。皮肤受到冷水刺激，会通过神经反射引起皮肤血管收缩，使出汗散热受阻，反而造成散热困难体温升高的情况。同时，皮肤血流量减少，回心血量突然增加，增加心脏负担，也容易感冒或者肠胃不适。

也就是说，无论是凉水还是热水，运动后马上洗澡对健康都是不利的。特别是本身患有心脑血管方面问题的人，一定要等一会儿，待身体平复后再洗澡比较好。

那运动后要等多久才能洗澡

呢？主要看两个方面——

一、看心率。运动时和刚运动后心率会加快，要等到心率降到90次/分以下后再洗澡。

二、看脸色。运动后皮肤发红就是身体仍在快速地释放热量，要等到脸色回到正常肤色的时候去洗澡才比较好。

心率和脸色恢复大概需要15至20分钟，所以运动后起码15分钟才能够去洗澡。

另外，洗澡的时长也要注意，一般控制在20分钟内，以免出现头晕和恶心的现象。

本版稿件均据《北京晚报》