

# 呼噜声像二重奏 暑期儿童鼾症扎堆

专家提醒:孩子打鼾并非「睡得香」 多是腺样体或扁桃体出了问题



名医档案

**李永团** 青岛市市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科主任、教研室主任、主任医师、临床医学博士,硕士研究生导师。

社会任职:美国 House ear clinic 访问学者、青岛市卫健委首批学科带头人。山东省健康管理学会耳鼻咽喉头颈外科分会副主任委员、山东省康复医学会听力及言语专科分会副主任委员、山东省疼痛学会耳鼻咽喉头颈外科分会副主任委员、山东省老年医学会耳鼻咽喉头颈外科分会副主任委员、中华医学会青岛市耳鼻咽喉科分会副主任委员、山东省医学会耳鼻咽喉头颈外科分会委员、山东省医学会甲状腺疾病多学科联合委员会委员、山东省医师协会耳鼻咽喉科分会常务委员;《国际耳鼻咽喉头颈外科杂志》《中国中西医结合耳鼻咽喉科杂志》《中国医学文摘耳鼻咽喉科学》《齐鲁医学杂志》《青岛大学医学院学报》编委。擅长耳鼻咽喉头颈外科常见病、多发病及疑难杂症的临床诊治。

坐诊时间:周一上午、周二下午、周四上午

## 暑假看打鼾的儿童数量增长

近日,有一对亲兄弟在父母的陪同下,来到了市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科门诊就诊。哥哥11岁,弟弟7岁,据他们的父母介绍,两兄弟在晚上睡觉时,呼噜声非常大,此起彼伏,就像在上演“二重奏”。兄弟俩常常睡到半夜,身体便开始翻来覆去,父母经常要起夜,看看孩子是否睡得安稳,长时间下来,家长都感觉非常担忧。白天,兄弟二人也经常感觉疲惫,看起来无精打采。家长自行查了资料,觉得可能是鼾症,就带孩子上了医院。

经过李永团仔细检查,发现哥哥腺样体肥大,后鼻孔被腺样体严严实实地堵着,呼吸不畅,弟弟则是由于扁桃体肥大,堵塞了气道。经过手术治疗,现在他俩的症状明显改善,当天夜里就听不到呼噜声了,白天也精神饱满。

“成人打鼾主要是由于肥胖,鼻腔鼻窦部位的疾病,部分是扁桃体肥大、过敏性鼻炎和中枢性问题,成人打鼾原因比儿童更复杂一些。而儿童主要是由于腺样体肥大和扁桃体肥大,以及部分

过敏性鼻炎和鼻腔炎症诱发。过敏性鼻炎带来的打鼾是季节性的,而且占比不大。但腺样体肥大和扁桃体肥大引起的打鼾是持续性、非季节性的,而且在儿童打鼾病症诱因中占主要原因。”李永团告诉记者,自从进入暑假之后,耳鼻咽喉头颈外科变得格外繁忙,多了许多放假后来“打鼾”病的儿童患者。

打鼾,也叫阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。它是一种原因多样的睡眠呼吸疾病,临床表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡。儿童打鼾在临床上较常见,大部分是因为腺样体肥大或扁桃体肥大,堵塞上呼吸道引起打鼾。据介绍,扁桃体与腺样体肥大,在2岁-10岁间都有可能发生。一般情况下,儿童的腺样体在五六岁达到高峰,以后逐步萎缩。但现在临床发现,很多孩子并不遵循这种发育规律,究其原因,一方面是空气污染对上呼吸道的刺激,导致腺样体反应性增生,另一方面是生活习惯问题,如平时喜欢吃刺激性食物,喝过多的碳酸饮料,睡觉反复受凉等,也会导致扁桃体和腺样体肥大。

## 儿童打鼾危害多要尽早治疗

“医生,孩子睡觉为什么总是张口呼吸?有什么坏处呢?”“睡眠打鼾为什么还会影响学习成绩?”在门诊上,很多来就诊的家长不解地询问。李永团解释,首先,人的呼吸模式正常是鼻呼吸,气流依次通过鼻腔、鼻咽腔和咽腔入肺,但当各种原因使空气不经鼻腔而由口腔入肺时,就形成了口呼吸。“鼻咽腔和口咽腔的容积是一定的,腺样体和扁桃体肥大之后占据腔内空间,而腔隙被这个肥大的腺样体和扁桃体占据了以后,就会导致通气道狭窄。此时鼻腔后端已经闭塞或者非常狭小,再加上一些鼻腔的分泌物堵塞,对通气率会有严重影响,导致鼻腔难以通气,患者只能经口呼吸。”李永团提醒,长期张口呼吸,容易引起面部颌骨的发育障碍,如上颌骨变长、硬腭高拱、上切牙突出、上唇不能自然闭合等,影响颜值,即所谓的腺样体面容。

这样影响“颜值”的后果,首先让家长们警惕起来。其次,更关键的是,儿童腺样体肥

大和扁桃体肥大引起的打鼾还会影响儿童发育,由于扁桃体肥大或腺样体肥大影响通气,进而导致影响进食,因此这些儿童患者大多数身材比同龄人矮小。并且因为长期打鼾,儿童在夜间睡眠时的氧气需求肯定是不能满足的,而长期低氧会对大脑功能造成损害。再加上还有一部分青少年患者会出现听力下降的问题,出现上课注意力不集中、上课不听讲、做小动作等自制力方面的问题。

“所以不要听到孩子的呼噜声,就误解为睡得香。其实,这些症状是孩子患有睡眠障碍疾病的信号。”李永团建议家长,当发现孩子有张口呼吸、睡眠打鼾、听力下降等症状时,要尽快到医院寻求科学有效检查和治疗方法,切莫置之不理,任其发展。遇到这样的患儿,医生会首先进行专科检查,检查是否有鼻甲肥大、鼻腔炎症和过敏性鼻炎等情况,等确认是腺样体肥大和扁桃体肥大的病因后,再进一步检测判断肥大程度并给出治疗方案。

## 采用何种治疗方式应因人而异

如果检查出腺样体肥大,建议手术治疗吗?李永团介绍,少年儿童腺样体肥大症状较轻者,可局部应用鼻喷激素等药物保守治疗,但如果肥大程度较重、保守治疗无效时,还是建议手术切除为主。“该手术在临床上很常见,采用微创手术的方式,基本上在手术中保证无血。并且手术是在内镜直视下去做,安全性更高,出现并发症的几率非常低。”有时候有的孩子因为手术害怕,李永团就对孩子形容腺样体手术“就跟理发一样,理发不疼,所以做这种手术也一样不疼,手术后很快就恢复了,不用紧张。”据介绍手术半小时内就可以完成,恢复期为2周左右。

还有一部分儿童患者出现了并发中耳炎问题,这种情况下医生会相应给出更详细的手术治疗,后续恢复也比较好,孩子经过短期的休整后,很快可以正常上学、活动。但关键还是早发现早治疗,“有的家长以为腺样体和扁桃体肥大就像炎症一样,用吃药就能立刻缩回去,其实不是这样的,这种肥大其实是一种增生,增生之后很难缩回去。”李永团也曾给成年人做过腺样体肥大手术,年龄最大的53岁,还有30多岁的,近几年经常有十几岁的孩子在医院发现并治疗。这也说明,这些患者的症状在4至7岁没有被家长重视,错过了较好的治疗时间,这样对孩子造成了较大的影响。

### 特别提醒

如果孩子身材比同龄人矮小,睡觉时经常打呼噜,尤其仰卧时更加明显,甚至有时会出现睡眠时呼吸暂停、面容上出现反颌畸形等症状,应当及时就医。突然的注意力无法集中和成绩下降、听力下降以及频繁的咽痛和发烧等问题都应当注意,在排除外部因素后应当考虑是否有腺样体和扁桃体问题。此外,儿童的一些肾炎、肾病综合征、风湿病、风湿性心脏病,还有一部分银屑病都有可能是扁桃体疾病导致的相关性疾病,应当及时就诊,排除风险。

李永团还指出,饮食质量提升导致很多儿童体重超标,不仅带来外表的肥胖,也会引起咽腔狭窄,还有一些内分泌

失调等也会引起打鼾。这些问题都可以通过生活方式控制、预防和治疗。

李永团呼吁,在孩子身体出现问题后尽可能不要相信偏方,一定要到医院就诊。“一般3岁以前的儿童,因为孩子的免疫系统正在建立,除非情况非常严重的,尽量采取保守的治疗方法。4岁以后的孩子,由于儿童自身免疫系统完善,如果出现腺样体和扁桃体肥大的症状,还是临床干预比较好一些。”李永团说,很多家长认为能不做手术就不做,或不喜欢西医治疗,而是先去选择尝试一些偏方,考虑等过几年后再做手术,往往会因为延误时间,手术效果难以达到最好。

每逢假期,许多家长就会带着孩子去医院就诊,看眼睛、看牙齿、看过敏。而有一种疾病很容易被家长忽视,这就是“打鼾”,打鼾是成年人的专利么?不!临床发现,近几年,儿童鼾症患者逐年增加,儿童患者的数量不容小觑,但有的家长甚至认为这是孩子“睡得香”的表现。青岛市市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科主任李永团表示,其实无论成人还是儿童,睡眠时打鼾都是低质量睡眠的表现。儿童打鼾在临床上比较常见,大部分都是因为腺样体肥大或扁桃体肥大导致,应及时就诊寻求最优治疗方式。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 王冰 院方供图