

名医档案

郭晓琳 海慈医疗集团本部儿一科主任,副主任医师,硕士研究生导师,医学硕士。擅长综合运用中药、非药物疗法内外结合治疗儿科疾病:反复呼吸道感染、腺样体肥大、过敏性疾病(哮喘、鼻炎、上气道咳嗽综合征、湿疹等)、脾系病(厌食症、便秘、泄泻等)、生长发育疾病(矮小、性早熟、肥胖等)、心身疾病(抽动症、情绪障碍、功能性腹痛、功能性遗尿等)。创立了中医特色的儿童心理门诊,心理咨询、测评、治疗结合,特色中医疗法治疗儿童青少年情志相关性疾病。

青岛市优秀青年杰出人才,山东省五级师承传承人,师从省非物质文化遗产“三字经流派推拿疗法”代表性传承人。兼任中华中医药学会儿科分会委员、中华中医药学会外治分会委员、山东中医药学会儿科委员会副主任委员、青岛市医学会行为医学分会副主任委员等。

坐诊时间和地点:本部院区 B楼6楼 周三全天、周五全天、周六全天



早报会客厅

使用“封口贴” 先看鼻子是否通气

“正常人呼吸时是用鼻腔呼吸,而口呼吸就是指用口腔呼吸。正常情况下,呼吸是通过鼻腔进行的,而口腔只在呼气量超出鼻腔的通过能力时起辅助呼吸作用。当口呼吸部分或全部取代了鼻呼吸,可称为口呼吸。”郭晓琳指出,“口呼吸”多发生在青少年甚至婴幼儿时期,主要表现是在睡觉的时候张口呼吸。

“口呼吸为非正常状态,从门诊上不难发现,已经引起家长的重视,但口呼吸只是表面症状,真正要关注背后的疾病。在没有解决通气障碍前,如果家长盲目购买闭口贴、口腔矫正器,给睡眠中的孩子‘封上’嘴巴,要么无效,要么可能会出现缺氧甚至窒息。”郭晓琳解释,能不能用“封口贴”要根据口呼吸的原因来看。如果鼻腔通气没问题,有可能是口腔或牙齿原因导致口呼吸,如下兜齿、门牙往外突等,可以预约到口腔科进行专科治疗。

但要特别提醒,有一部分孩子是因鼻塞导致的长期张口呼吸。“存在通气障碍时就要先针对病因解决通气障碍,通气改善后,才能在医生指导下尝试封口贴、闭口贴、口腔功能矫形器等辅助纠正不良习惯。”郭晓琳介绍。

腺样体肥大 是口呼吸的常见原因

孩子长期张口呼吸由多种因素导致。郭晓琳介绍,一般可分为阻塞性口呼吸和习惯性口呼吸。阻塞性口呼吸是疾病,腺样体、扁桃体肥大以及过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲等鼻咽部疾病可致上气道狭窄、阻力增加,患者被迫用口呼吸,其中腺样体、扁桃体肥大这两种最常见。腺样体肥大可以选择保守治疗或手术治疗。过敏性鼻炎可以用鼻喷激素加口服抗过敏药治疗。鼻息肉或鼻腔肿物可以选择手术治疗。鼻窦炎可以口服抗生素及黏液促排剂再加鼻喷激素治疗。以上问题也可以采用中医疗法。如果是口腔及牙齿原因导致张口呼吸,也可以去口腔科就诊、训练。

“腺样体和扁桃体是同源组织,在孩子出生后,腺样体会随着年龄增长逐渐增大,一般3岁

多到6岁是增大的高峰期,青春期以后会逐渐萎缩。”郭晓琳指出,扁桃体和腺样体是咽淋巴环内环的组成部分,是呼吸道防御细菌病毒入侵的第一道防线。反复受到上呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等炎症刺激,就会引起儿童腺样体过度增生,阻塞气体通道。

“医生,口呼吸是不是真的让孩子变丑?”“口呼吸为什么会凸嘴?”在门诊上,前来就诊的许多家长有很多疑问。郭晓琳提醒,口呼吸之所以会让人变丑,“因此长期的张口呼吸会影响儿童颅颌面生长发育,造成鼻中隔偏曲、鼻翼萎缩、开唇露齿、鼻唇沟浅平等表现,也就是医生称之为的‘腺样体面容’。”郭晓琳告诉记者,此外,口呼吸时气流长期冲击牙齿,还会导致牙齿排列不整齐、咬合不良、牙弓狭窄、上前牙前突等牙颌畸形。

保守和手术治疗 均可取得效果

还有的家长关心,孩子检查出腺样体肥大,是不是一定要手术治疗?郭晓琳解释,目前保守治疗和手术治疗腺样体肥大都能取得良好效果,具体治疗手段,还需要医生根据儿童的情况判断。目前保守治疗可使用中西医药物结合治疗;手术治疗则主要包括腺样体刮除术、内镜手术、动力系统切除术和等离子低温消融术等。

“中医认为腺样体肥大主要是由于外因与内因造成,外因包括外感风寒和外感风热,内因主要是与饮食、情绪因素等有关,致病因素包括风、痰、热、瘀、虚,其中大部分医生认为痰、瘀是本病的主要致病因素,且贯穿疾病始终。”郭晓琳想重点提醒家长们,中医药治疗儿童腺样体肥大的优势在于治疗不是仅局限于腺样体,而是从疾病入手,最终落脚于调理儿童的体质,调节脏腑功能、增强抵抗力。

在专家建议下,王女士的儿子经过激素药物治疗,再结合中医疗法,取得了良好效果。“现在喝中药也有代煎剂、颗粒剂,节省了煎药时间,吃药孩子也并不排斥。”王女士说。除了服药,王女士儿子的整个治疗过程中,还配合了艾灸、推拿、耳穴、针刺、中药香薰等综合治疗。

解决了鼻腔通气问题后,患者也可以尝试鼓气法、抿木棍法等改善口呼吸。“鼓气法”即鼓起嘴巴,保持住不要让嘴里的气体跑出来;“抿木棍法”即用嘴唇而不是牙齿,抿住小木棍,如吸管、筷子、雪糕棒等大小合适的长条都可以,保持住,如果别人可以轻易抽出小木棍就是不合格的。

专家提醒:发现孩子有用嘴呼吸习惯应尽快就医,明确病因对症治疗

口呼吸是『病』不是『萌』

3·15 健康热线 82888000

明明白白就医看病,医疗消费遇到问题,请拨打早报健康热线82888000,我们帮你解决!

名医对话

记者:家长有哪些办法可以判断孩子是否有口呼吸?什么情况下应该前往医院就诊?

郭晓琳:家长可以用一根羽毛或是棉条放在宝宝鼻孔前方,如果是用鼻子呼吸,那么羽毛或是棉条就会有动静,如果没有,那么说明宝宝是用嘴巴在呼吸。还有比较常用的检测方法包括:观察法,观察孩子熟睡时是否张口;闭唇试验,将患儿上下嘴唇轻柔闭拢不留缝隙,观察患儿是否出现因窒息感导致的挣扎或惊醒;单面镜鼻腔试验,就是将低于室温的镜子分别放于睡眠者的鼻子和嘴巴前,如果放在嘴巴前的镜面起雾,则说明可能为口呼吸。此外,口呼吸通常还伴有很多不适表现,如睡觉打鼾、鼻塞、流涕、反复上呼吸道感染、上课精力不集中及多动等。

当出现以下情况时需前往医院就诊:夜间症状,包括打鼾、呼吸音粗重或呼吸因困难甚至憋醒、呼吸停顿或突然出现喘息、睡眠不安或辗转反侧、尿床或常起夜小便。白天症状包括晨起时头痛、感到非常疲倦、在上课或短途乘车等不适宜的时间睡着、难以专注学习。

记者:对一些担心孩子有口呼吸问题、或因孩子有口呼吸问题而焦虑的家长有什么建议?

郭晓琳:家长一旦发现孩子口呼吸,需要及时带孩子去正规儿科、耳鼻喉科、口腔科就诊,查明病因,明确诊断,才能确定诊疗方案,精准治疗,而不是自行处理。

无论是选择保守治疗还是手术治疗,都要关注调理儿童的体质,调节脏腑功能、增强抵抗力,这样才能从根本上消除口呼吸的风险。因此养成良好的生活习惯很重要,避免高脂高热量低纤维的饮食结构、适量运动、避免熬夜。



资料图片