

# 8岁娃娃因打呼噜窒息身亡

## 儿童打鼾应引起家长重视

记者 钟辉

这两天,成都军区机关医院耳鼻喉中心连续接诊了十来名打鼾患儿,中心主任薛康提醒,小孩子在睡觉时爱打呼噜,许多家长可能会认为那是睡得香。其实不然,从医学上讲,打呼噜又叫“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”,是一种睡眠过程中出现的呼吸障碍,对孩子生长发育,甚至生命都有影响。

### 8岁小儿打呼噜窒息

据海峡社区厦门网报道:小军今年8岁,打呼噜打了有4年多了。爸爸妈妈都以为他睡得香,不在意。渐渐地他们发现,小军打呼噜的频率越来越高,声响越来越大,想带他去医院看看,爷爷奶奶都说没必要:“小孩子哪个不打呼噜,况且也没不舒服”。

这一年多来,小军晚上睡觉经常脸蛋憋得红通通的,有时突然一个翻身,长舒一口气,才恢复正常。他白天很没精神,个头也赶不上同龄的孩子。爸爸带他到医院检查发现,小军有鼻甲肥大,而且患了重度呼吸睡眠暂停综合征,必须住院手术治疗。

一听打鼾也要手术,家人着实吓了一跳,爷爷奶奶不愿意孙子遭罪,死活不让手术。小军的鼾症越来越严重,爸爸妈妈晚上都不敢睡觉,看憋住了就赶紧给他推一下。可总有疏忽的时候,有天晚上睡觉时小军再次呼吸憋住了,没能及时发现,窒息身亡。

### 鼻涕虫学习最认真成绩最差

今年10岁的明明,读小学四年级。尽管爸妈花了很多心思辅导,他平时学习态度也很认真,但他的成绩却一直在班里倒数几名。

从3岁开始,明明就爱流鼻涕,总是擦不净,周围的小朋友都戏称他“鼻涕虫”。而且明明入睡后就打鼾,用嘴呼吸,并且出现多次暂停,伴有鼻塞、流鼻涕,导致白天注意力不集中,影响了学习。

经检查,医生发现明明的腺样体双侧扁桃体肥大,这就是引起他睡觉打鼾的根本原因。切除腺样体和扁桃体后,明明打鼾的症状完全消失了,白天上课精神也好多了,学习成绩也逐渐上来了。

### 鼻炎,腺样体、扁桃体肥大是打鼾主因

每20个小儿中就有1个睡眠频繁打鼾。成都军区机关医院耳鼻喉中心最近连续接诊了十几名鼾症儿童。

“打鼾除了影响儿童的睡眠质量外,还会影响身体的许多系统。轻

者造成精神不集中,智力发育落后,影响身体和精神的健康成长,严重的会造成儿童睡眠时突然死亡。”

该院耳鼻喉中心主任薛康介绍,小儿鼾症大多数是由腺样体和扁桃体肥大引起的。5-6岁是小儿腺样体和扁桃体生理性肥大的时期,容易发生上气道阻塞,引起呼吸不畅,导致鼾症发生,如果此时伴发鼻咽部炎症,症状就会加重。

他说,手术切除腺样体、扁桃体便是治疗小儿鼾症的主要方法,有效率能达到95%以上;但很多人认为扁桃体和腺样体是人体免疫的第一道防线,手术切除了,抵抗疾病的能力肯定会下降。其实,小儿免疫功能器官除了腺样体和扁桃体外,还有脾脏、骨髓和胸腺等,当腺样体和扁桃体切除之后,这些脏器将起到代偿功能,不会影响免疫功能。另外,很多鼻炎患儿也会并发打鼾,每年该中心的小儿鼻炎专科都会接诊不少这样的患儿。

薛主任建议,预防儿童打鼾要注意保持营养方面均衡,防止因营养过



剩而出现肥胖,保证他们作息规律,减少夜间剧烈活动,增强孩子身体素质。

如果你的孩子也受到打呼噜的困扰,可通过028-86957776或登录www.86957776.com进行咨询。该院正在举办小儿内窥镜检查半价优惠,并有专家为患儿免费诊断。



## 预防孩子鼻炎 需要家长注意

冬季是宝宝患鼻炎的高峰期,当宝宝出现鼻塞、咽痛、头痛、打喷嚏等症状时,不少家长以为孩子患了感冒,就感冒药、消炎药一起用,但效果并不明显,殊不知是小儿鼻炎在作怪。

过敏性鼻炎的季节性比较明显,大多数发生在冬秋季节,因为空调,空气干燥等因素影响,再加上小孩处在生长发育期,免疫机制还不完善,抵抗力相对较低,极易患上鼻炎,若感冒也可诱发过敏性鼻炎,主要症状为连续打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,可伴有头痛,如不及时控制,可诱发鼻窦炎、腺样体炎、中耳炎、咽炎、支气管炎、支气管哮喘,顽固性头痛等并发症,严重者可导致记忆力减退,智力发育障碍,影响宝宝的学习和生长发育,长期鼻塞和张口呼吸还会影响面部和胸部的发育。

从就医习惯上,儿童感冒后一般首诊小儿科,相对耳鼻喉科而言,这样容易忽视对鼻部疾病

的检查,延误鼻炎的治疗而发展为慢性鼻炎或鼻窦炎。

专家向广大家长介绍几种常见的小儿鼻炎:

### 儿童鼻窦炎

鼻窦是对上颌窦、筛窦、额窦、蝶窦的统称。小儿出生后就可能罹患上颌窦炎和筛窦炎,2到3岁后额窦、蝶窦才发育。

急性鼻窦炎除鼻塞、多脓涕外,可有发热咳嗽、精神萎靡、烦躁不安,也可伴发中耳炎、鼻出血和关节痛,较大儿可诉头痛。形成慢性鼻窦炎后,出现闭塞性鼻音和张口呼吸,粘液性鼻涕“取之不尽”。长期鼻腔阻塞和张口呼吸会影响面部和胸部的发育。

儿童鼻窦炎的的症状和体征与普通的感冒症状相似,诊断有一定困难,具有以下特征应想到鼻窦炎的可能,及时到耳鼻喉科应诊:一是症状持续10天以上,二是每年都多次患上呼吸道感染,发热伴有脓性鼻涕。

### 嗜酸细胞增多症性鼻炎

该病是一种以鼻分泌物嗜酸细胞增多为特征,补体结合系统紊乱高反应性鼻病。这是一种先天性疾病,多从儿童一岁多开始发病,多数儿童发育到青春后期症状才可彻底消失。

嗜酸细胞增多症性鼻炎发病特点是流大量的蛋清样鼻涕,随着人体内分泌的嗜酸细胞由多一少一多的变化,流鼻涕也呈波浪式周期性加重。人体是通过鼻腔来排出过多的嗜酸细胞,从而导致鼻粘膜水肿,腺体分泌亢进,患者经常出现鼻塞、流粘液性鼻涕,头痛、头暈、耳鸣等症状,随着年龄增长,会出现打喷嚏的现象,而且上课时集中力不够,记忆力下降,对学业产生较大影响。

专家告诫广大家长,应慎重对待宝宝鼻炎容易产生的并发症。小儿鼻炎最常见的并发症是腺样体炎、中耳炎、鼻窦炎、咽炎和支气管

炎。由于鼻腔炎性刺激容易引起儿童急性腺样体炎,长期炎性刺激又会导致腺样体肥大;鼻腔借鼻窦开口和咽鼓管分别与鼻窦及中耳道相通,为此,由于炎症蔓延和擤鼻不当会导致化脓性鼻窦炎和中耳炎;再者鼻腔炎性鼻涕倒流至咽部,会引起咽炎和支气管炎。

治疗小儿鼻炎时家长应注意,由于儿童自述能力差,对小儿鼻炎需要家长多加观察,用掌握的鼻病知识尽早发现小儿鼻炎的征兆,尽早到正规医院的耳鼻喉科就诊。对小儿鼻炎检查时,由于小儿生理发育的特点,鼻窦的X线拍片对5岁以下儿童诊断价值不大。6岁以下儿童不宜施行穿刺冲洗,以防不测。对小儿鼻炎发生时,切忌随手拿成人鼻炎药物治疗,婴幼儿禁用血管收缩剂,如滴鼻净、麻黄素等,否则,会引发生命危险。(记者 余星雨)

### 一周健康资讯

## 神奇姜氏药——专治颈腰椎

尤其对久治不愈的颈腰椎间盘突出、膨出、增生、风湿骨病等,见效快,不手术、不住院,愈后不复发。80616887

## 中草药蜘蛛配方治各种皮肤病

尤其对久治不愈的神经性皮炎、湿疹、银屑病、荨麻疹、牛皮癣等各种皮肤病,见效快、疗程短,可签约治疗。电话:81285849

### 生活小百科

## 手脚冰凉 秋冬调治有妙方

天气越来越冷,体质虚弱的人常会感到手脚冰凉,这很感冒,女性朋友尤其多。这是因为女性乃气血之人,容易导致气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、性激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会表现出中医所说的各种虚症,而表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气喘)、血虚(头昏眼花、失眠多梦、面黄肌瘦、月经不调)、脾虚(纳呆、腹胀、大便溏泄、肠鸣泄泻、便秘或泄泻)、阳虚(畏寒肢冷、反胃呼吸弱、易感冒)。

这里介绍一个单方,简单有效,用黄芪参煎在45天成膏滋状,每次两钱(10g),早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,根据不同的年龄阶段和虚症轻重,用一个多月,各种虚症即可以得见根本治疗。这个方子是中医大师蔡瑞麟老先生提供的,效果很独特。半个月气色、精神、睡眠、通便功能、皮肤质量就会有明显改善,而且由于它恢复了人体本身的自给自足生成机能,停药后不会反弹。这个方子对于孕妇、男士、小孩也同样有效,10岁以下小孩用量减半。

秋冬季节虚症高发,可以用这个方子调治。蔡瑞麟参茸生司康药房(青羊宫对面)、神草堂大药房(大慈寺旁)、仁博药房(宝善街)、八宝街家乐福旁、华人家连锁药房、广生堂(总府路1号)、太极大药房(上东大街53号)、益康连锁药房、恒康药房(北店)、协和杏林(华西医院老门诊对面)买到现成的,很是方便。具体如何服用可致电86268389、86260177进行咨询。

## 老人常吃鱼鳞汤 预防骨质疏松

营养学家研究发现,鱼鳞其实是种特殊的保健食品,可以预防心血管、骨质疏松症等疾病。此外,鱼鳞还含有丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素,还含有铁、锌、钙和多种人体必需的微量元素,其中钙、磷的含量很高,能预防老年人骨质疏松与骨折。老年人如果烹饪条件方便可以适当吃一些。

烹饪方法:先用清水洗净鱼体,刮下鱼鳞并备好,再用清水漂洗沥干,放进高压锅内,加入适量的醋(除腥味)。以500克鱼鳞加800克水的比例,用大火煮10分钟,再改用文火煮20分钟,熄火减压。开锅将卷缩的鳞片及杂质捞出,将液体倒入容器中,冷凝成胶冻状待食。

可做成鱼鳞汤:在锅内放入少许油,以姜片、黄酒和葱等爆锅,加入适量水,鱼鳞冻切块放入锅内再煮沸。放入适量调味料即可食用。(记者 余星雨)

## 老年人常吃豆豉 预防脑血栓

豆豉对于老年人而言好处多多,在国际上已经被称为“营养豆”,它不仅开胃消食、祛风散寒,还能预防脑血栓形成和老年痴呆症发生。

豆豉按原料分有“黑豆豉”和“黄豆豉”两种。以黑褐色或黄褐色为主。其中鲜美可口、咸淡适中、回甜化渣,具有特有豉香的营养最好。豆豉可用于调味,而且可以入药,历史上中医对它极为看重。

豆豉中钴的含量是小麦的40倍,有良好的预防冠心病的作用;豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激酶,能有效地预防血栓的形成,对改善大脑的血流量和防治老年性痴呆很有效果。(记者 余星雨)

## 找到理想伴侣 几率为28万分之一

英国沃瑞克大学经济学老师巴库斯算出了找到理想伴侣的几率。他说,能找到适合自己的人的机会微乎其微,只有二十八万五千分之一。

巴库斯写了一篇论文叫做《我为什么没有女朋友?》,他说,他过了三年没有女友的日子以后开始思考这个问题。为了找到答案,他用了“德瑞克方程式”计算出找到理想伴侣的几率,这个方程式原来是用来计算外星人存在几率的。

三十岁的巴库斯说,英国有一千万成年女性,扣除掉二十四岁以下和三十四岁以上的,再排除掉不住在伦敦的,能跟他看对了眼的就只剩下26个人了。

巴库斯说,即使他每天晚上出去碰运气,要在伦敦街头找到适合自己的人的机会也只有二十八万五千分之一。他说,算出几率来以后心情好多了,因为这个计算结果证明他没有女友是因为机会太少,而不是他本身的问题。

记者 余星雨



## 只有人类将笑声用于嘲讽

英国研究人员日前撰文说,在人类和猿猴的共同祖先进化出笑的能力后,如今的类人猿仍然只在开心的时候才发出笑声,而人类逐渐将笑声用于包括嘲讽在内的各种情况。

英国朴茨茅斯大学的研究人员在一份报告中指出,人类和猿猴的共同祖先在大约1600万年前进化出笑的能力,但其后对这一能力的使用出现分化。今天在亚

洲分布的一些类人猿仍然只因开心而笑,非洲的一些类人猿则更进一步,已经知道用笑声来感染其他伙伴,但只有人类将笑声应用于各种场合,包括嘲弄和讥讽。

参加这项研究的朴茨茅斯大学博士罗斯说,人类可能在约500万年前开始将笑声用于各种不同场合,将其发展成一种社交工具,并成为现在唯一将笑声用于嘲讽的物种。(记者 余星雨)

