



小学生睡觉打鼾,初中生患“三高”……

为何老人病找上了小孩?

■本报记者 王青

采访专家:

衡阳市中心医院耳鼻喉科主任庾江东
衡阳市中心医院内分泌科主任刘爱梅

专家简介:

庾江东,男,1971年出生,衡阳市中心医院耳鼻喉科主任,主任医师。2005年赴中山大学附一医院进修学习,师从我国著名的鼻科专家中华医学会耳鼻咽喉—头颈外科分会鼻科组组长许庚教授,2007年被聘请为衡阳市医学会耳鼻咽喉头颈外科学分会副主任委员,2010年被聘为衡阳市计划生育医学鉴定专家库成员,2013年被南华大学聘为医学实践教学兼职教授。2014年当选为湖南省中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会委员和变态反应专业委员会委员。熟练掌握鼻内镜微创外科技术,能开展鼻内镜下各种手术,头颈外科一些常见手术以及闭合式和开放式鼓室成形术、鼓膜修补术等耳科手术。

刘爱梅,女,1996年毕业于南华大学医疗系,衡阳市中心医院内分泌科主任,副主任医师,衡阳市内分泌专业委员会副主任委员,2004年至2005年在上海交通大学附属瑞金医院内分泌科进修、中南大学研究生课程班学习,擅长内分泌及老年病学的各种疾病诊治。对糖尿病的急慢性并发症及甲状腺疾病、风湿免疫疾病及各种疑难危重病人的处理有独到的见解及诊治方法。

A 儿童打鼾不容忽视

“在平时的临床工作当中,我们经常碰到一些由父母带过来的小孩子,他们的主要表现就是打鼾。我们通过检查之后发现,大部分小孩有扁桃体肥大和腺样体肥大,这二者刚好就处在上呼吸道,睡觉时呼吸道不通畅,所以就影响了小孩子的呼吸,从而导致打鼾。”碰到这种情况,家长们该怎么办呢?庾江东建议最好进行手术治疗,把扁桃体和腺样体切除。

庾江东分析道,“首先,儿童扁桃体肥大和腺样体肥大导致的鼾症会引起一些并发症,比如说分泌性中耳炎,这会影响到小孩子的听力。这种情况的话,我们除了要做扁桃体和腺样体切除之外,还要做鼓室置管,要把分泌性中耳炎和前两者一起治疗。其次,小儿鼾症会影响小孩的正常生长发育,所以说,如果已经达到了手术治疗的标准,家长还是要带小孩及时到医院来治疗。还有一点,由于儿童鼻咽部比较狭小,当腺样体肥大时,鼻塞影响呼吸。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,出现上唇短厚翘起、下颌骨下垂、鼻唇沟消

失、硬腭高拱、牙齿排列不整齐、上切牙突出、咬合不良、鼻中隔扁曲等,面部肌肉不易活动,缺乏表情,医学上称之为‘腺样体面容’。”

“当然,肥胖和运动过少也是不容忽视的原因。前不久有一对夫妻,带着11岁的女儿向我咨询,那个小女孩就是肥胖型儿童鼾症的典型。所以,对于肥胖型鼾症患者来说,减肥是必须要做的自我治疗方式,也是最省钱的方式,把体重减下来也是很有必要的。”庾江东说。

医学表明,多数成人、小儿打鼾是因为先天或后天性疾病引起,如扁桃体肥大、小颌畸形、腺样体肥大、咽腔狭窄或者肥胖等,导致呼吸道不通畅,发出鼾声。人在清醒状态下有自我调节能力,当呼吸道不通时可用口呼吸,而夜间人们睡着后自我调节能力降低,当呼吸道被阻塞后人不自觉,导致缺氧,进而引发系列疾病。

儿童期是呼吸模式形成的重要阶段。睡眠中采取经鼻呼吸时,气流通过鼻腔产生的神经反射可使咽部开大肌兴奋,扩大咽腔。当鼻腔和鼻咽部阻塞出现张口呼吸时,咽部开大肌的作用明

显减弱,咽气道狭窄。我国八个城市儿童睡眠状况调查显示,儿童睡眠频繁打鼾的发生率为5.7%,睡眠呼吸暂停为0.4%。这里必须明确的是,部分患儿表现为多动、烦躁、注意力不集中。发育迟缓是生长期儿童的主要特征之一,表现为身材矮小、体重偏轻、食欲不振。病态肥胖儿发病率相对增多。在睡眠打鼾过程中频繁出现呼吸暂停现象,这样的患儿常常表现为一段时间呼吸暂停后猛烈地翻身,甚至憋醒,长出一口气后再接着睡,有的可以伴有盗汗、踢被子,很容易感冒,甚至有人出现遗尿和梦游等现象。还有一种普通的原因:睡觉时姿势不对。

“现在,人们的居住条件得到了改善,孩子与父母分室休息的现象相当普遍,如果不细心观察,家长根本就不知道孩子打鼾;另一方面,有些家长并不把打鼾当回事,毫无戒备心理。所以,父母应多观察。当孩子有打鼾现象,特别是一旦出现了鼾声响亮、不规则、鼾声变调的情况,一定要及时送到医院进行检查、治疗。当然,如果只是出现过一两次轻微的打鼾现象,家长也无需过多担心。”庾江东提醒到。

B 初中生患“三高” 营养过剩惹的祸

目前,儿童及青少年因肥胖导致患病率上升,已成为公共卫生问题。

据刘爱梅透露,她前段时间就接症过一对兄妹,哥哥14岁,妹妹13岁,两兄妹在医院体检后显现尿酸偏高、血脂偏高以及血糖异常。

“两兄妹都是比较肥胖的,明显的高代谢综合征的症状。”刘爱梅分析道,“代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态,是一组复杂的代谢紊乱症候群,是导致糖尿病心脑血管疾病的危险因素。其具有以下特点:多种代谢紊乱集于一身,包括肥胖、高血糖、高血压、血脂异常、高血黏、高尿酸、高脂肪肝发生率和高胰岛素血症,这些代谢紊乱是心、脑血管病变以及糖尿病的病理基础;有共同的病理基础,目前多认为它们的共同原因就是肥胖,尤其是中心性肥胖所造成的胰岛素抵抗和高胰岛素血症。可造成多种疾病增加,如高血压、冠心病、脑卒中,甚至某些癌症等。”

通过询问得知,兄妹两的家庭条件较好,平时都是大鱼大肉的,属于典型营养过剩导致的肥胖。

无独有偶,最近有新闻报道16岁的广州高中生因痛风疼痛难耐进了医院。小可是广州的一名高中生,平时爱喝果汁饮料。由于学业压力大,父母总喜欢炖各种老火汤给他补身。近日,小可总是出现脚趾关节犹如针刺般的疼痛。家长带他到医院检查后发现,小可的尿酸水平远超过正常值,他的关节痛竟然是急性痛风发作。

“三高”不是中老年人才能得的病吗?年纪轻轻怎么就“三高”了?

刘爱梅表示,如今十几岁的学生出现“三高”已不“新鲜”,二十几岁的年轻患者也“不少见”。“由于饮食结构发生了变化,有些小孩大鱼大肉吃得太多,缺乏锻炼,加之现在小孩口渴了不愿喝水,而选择喝饮料代替。含糖饮料喝多了,大鱼大肉吃多了,平时零食吃多了都有可能出现‘三高’。”

据悉,高果糖浆作为营养性甜味剂,广泛应用于碳酸饮料、果汁饮料、运动饮料、糖浆、果冻和其他含糖产品中。而高果糖浆成分中含有的果糖,不仅可在体内代谢产生尿酸合成旁路途径的底物单磷酸腺苷,促进尿酸合成增加,还可增加胰岛素抵抗及循环胰岛素水平,减少了尿酸排泄。因此,糖尿病患者和痛风患者应避免摄入高果糖浆甜化的饮料及食物,包括糖化的苏打水等。“普通人也不应该过多饮用,把饮料当水喝更是要不得。”

“如果孩子出现恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、心动过速、嗜睡、发育迟缓等症状,应及时到医院进行筛查。如果儿童血糖控制不好,成年后容易出现视网膜病、肾病等并发症。糖尿病是不可逆的,患上糖尿病的孩子必须定期监测血糖、科学服药,该注射胰岛素的患儿应该按时注射胰岛素。”刘爱梅提醒,家长不要纵容孩子吃垃圾食品以及大鱼大肉,应避免孩子脂肪增加过快,多让孩子吃新鲜食物,避免摄取过多的盐分,避免咸菜、腊肉、咸蛋、罐头食品等摄入过多;鼓励孩子适度参加体育锻炼,进行户外活动,保持吃动平衡,避免因肥胖增加患病风险。”

