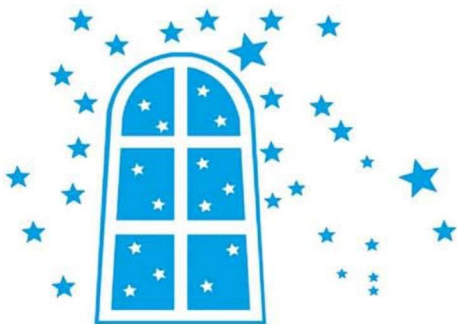


主 编 赵斯君 彭湘粤

副主编 李 贇 黄 敏 陶礼华



儿童睡眠与打鼾



中国出版集团

世界图书出版公司



儿童睡眠与打鼾

☆主 编 赵斯君 彭湘粤

☆副主编 李 赟 黄 敏 陶礼华

☆编 委 (以姓氏笔画为序)

刘筱英 匡玉婷 李 阳 李湘胜 李 赟
陈 华 周 娟 罗欣友 胡彬雅 赵斯君
唐艳英 陶礼华 黄 敏 彭湘粤 敬云龙

世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

儿童睡眠与打鼾 / 赵斯君, 彭湘粤主编. — 广州 :
世界图书出版广东有限公司, 2013.5

ISBN 978-7-5100-6155-4

I. ①儿… II. ①赵… ②彭… III. ①儿童-睡眠-
呼吸暂停-综合征-防治 IV. ①R725.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 090222 号

儿童睡眠与打鼾

策划编辑 李 梦

责任编辑 刘笑春

封面设计 谷风工作室

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 长沙市开福区山君彩印厂

规 格 890mm×1240mm 1/32

印 张 5

字 数 100 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-6155-4/R·0224

定 价 28.00 元

版权所有,翻印必究

前言

充足睡眠、均衡饮食和适当运动是国际公认的三项健康标准，目前最令人关注的睡眠障碍性疾病就是打呼噜，也叫睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)。日常生活中，不少家长看到孩子夜间打呼噜，就认为孩子睡得香甜，其实这种认识是错误的。权威数据表明：由于长期打鼾导致呼吸暂停时间过长，78%可诱发缺氧性脑萎缩，甚至猝死。全球每天约有4000人死于因打呼噜造成的各种疾病。

引起孩子打鼾的常见原因是腺样体、扁桃体肥大。小儿夜间睡眠打鼾，特别是重度打鼾，使呼吸道气体交换受阻，血氧含量下降，可致大脑缺氧，还可以影响心脏血液供应；长期张口呼吸，影响颌面骨发育，产生高拱腭、牙列不齐、鼻中隔偏曲等，且常有鼻孔小、上唇短厚外翻、下颌下垂、面部表情呆滞，而呈现“腺样体面容”，重者可发生鸡胸；增大的腺样体可堵塞咽鼓管的开口，导致渗出性中耳炎，影响听力；还可影响生长激素的释放使生长发育受影响，患儿身高、体重均会低于同年龄的正常小孩，身体抵抗力降低，易患慢性呼吸系统疾病。故儿童打鼾对其智力和生长发育均有较大影响。

本书的出版旨在帮助广大家长关注孩子的睡眠质量,提高父母们对孩子打鼾的认识,充分认识到打鼾对孩子产生的危害,发现孩子打鼾要及时就诊,以找到打鼾的真正原因,及时采取干预措施,以保证孩子的身心健康。

虽然本书的作者们尽了不少努力,但随着医学知识的不断发展,难免存在不足之处,恳请广大读者多提宝贵意见,以便修正,使本书更臻完善,谨致以衷心的感谢。

赵斯君

2013年6月



目录

CONTENTS

睡眠是不可缺少的生理需求

何谓睡眠 / 002

人为什么需要睡觉 / 002

为睡眠过节 / 004

您睡得好吗 / 005

睡眠不足有害健康 / 006

何谓睡眠障碍 / 006

坚持午睡有益健康 / 007

儿童更需要睡眠

- 提高睡眠质量从婴幼儿开始 / 010
- 儿童的睡眠生理 / 010
- 良好的睡眠促进宝宝生长发育 / 011
- 孩子睡多长时间好 / 012
- 孩子何时上床睡觉好 / 012
- 影响孩子睡眠质量的因素 / 013
- 睡眠不足影响孩子健康成长 / 014
- 睡眠时间并非越长越好 / 014
- 养成良好的睡眠习惯 / 016
- 促进儿童睡眠家长须知 / 016
- 儿童睡眠四注意 / 019

睡眠姿势有讲究

- 儿童睡姿应因人而异 / 022
- 睡姿不当危害多多 / 024
- 不要伏在桌上午睡 / 025
- 仰卧位有利于儿童面容发育 / 026
- “啃”被子的孩子怎么了 / 027
- 孩子为何睡觉时流口水 / 028
- 孩子睡觉时为什么会磨牙 / 029

孩子为何会打鼾

- 鼾声是怎样产生的 /034
- 响亮的鼾声大多有病因 /034
- 睡姿与打鼾 /035
- 打鼾与年龄和遗传有关 /035
- 打鼾与环境有关 /035
- 鼾声也分等级 /036
- 儿童上呼吸道解剖特点 /037
- 儿童上呼吸道的生理特点 /042
- 正常儿童下呼吸道的解剖特点 /046
- 正常儿童下呼吸道的生理特点 /048
- 何谓增殖体 /050
- 扁桃体及其生理功能 /051
- 肥胖儿童为何爱打鼾/053

儿童打鼾并非睡得香

- 儿童打鼾并非睡得香 /056
- 何谓儿童鼾症 /056
- 睡眠呼吸暂停综合征有哪三类 /059
- 打鼾有时会引起睡眠呼吸停止 /060
- 儿童打鼾不同于成人 /061

儿童打鼾原因种种 /062

儿童打鼾危害多

儿童打鼾危害多 /072

打鼾的孩子可能个子长得矮小 /072

长期打鼾的患儿会变丑 /073

鼾症患儿可能会导致胸廓变形 /073

打鼾的孩子往往学习成绩不好 /073

有时打鼾的孩子会出现磨牙 /074

打鼾的孩子睡眠易惊醒 /075

睡眠打鼾影响孩子的智力 /076

长期打鼾的孩子听力会下降 /077

打鼾对儿童和成人的影响有别 /080

打鼾的孩子白天精神萎靡 /081

何谓腺样体面容 /082

打鼾的孩子可能出现高血压 /082

长期打鼾的孩子可引起肺心病 /084

夜间打鼾可出现窒息 /085

打鼾可引起儿童猝死 /085

儿童打鼾怎么办

- 家长要每天监测孩子的睡眠 /088
- 发现孩子睡眠时打鼾一定要看医生 /088
- 孩子打鼾要去耳鼻喉科就诊 /089
- 如何确诊是否腺样体肥大 /091
- 家长和孩子应配合耳鼻喉科专科体查 /092
- 如何配合纤维鼻咽喉镜检查 /093
- 孩子打鼾一定要做多导睡眠监测吗 /094
- 做多导睡眠监测有何要求 /095
- 听力检查时应做哪些准备 /096
- 鼾症患儿应做智力测试 /098
- 哪些孩子可以暂时保守治疗 /100
- 保守治疗有哪些方法 /101
- 何谓经鼻无创持续正压通气治疗 /102
- 哪些人可以使用持续正压通气 /103
- 哪些患儿可以使用药物治疗 /103
- 哪些患儿适合使用口腔矫治器 /105
- 应如何治疗肥胖引起的鼾症 /106
- 儿童鼾症的手术治疗方法有哪些 /108
- 腺样体、扁桃体手术如何选择手术年龄 /108
- 腺样体、扁桃体术后有复发可能 /109

扁桃体切除术术后免疫力会下降吗 /110
只切除单侧扁桃体是否更好 /110
扁桃体和腺样体需要同时切除 /111
扁桃体、腺样体手术方法有哪些 /111
“低温等离子消融术”有哪些优缺点 /112
传统手术方法切除腺样体有哪些弊端 /113
内窥镜技术下进行腺样体切除有何好处 /113
扁桃体、腺样体手术术前应做哪些常规检查 /114
哪些患儿需要做鼓膜切开置管术 /115
鼓膜置管术后应该注意什么 /116
儿童打鼾手术治疗时一定要全身麻醉吗 /118
全身麻醉会使宝宝变傻、健忘吗 /119
全身麻醉术前家长应如何护理宝宝 /120
扁桃体、腺样体手术当天应注意什么 /121
扁桃体、腺样体手术后应如何进食 /123
扁桃体、腺样体手术患儿出院后要注意什么 /124
扁桃体、腺样体手术后需按医嘱复查 /125
儿童在家中发生呼吸暂停征的急救措施 /125

儿童打鼾预防当先

婴儿期不同喂养方式对睡眠的影响 /128

控制孩子体重,保持营养平衡 /128
保证儿童规律的作息时间 /129
科学控制睡眠 /130
预防呼吸道疾病 /131
早期识别睡眠呼吸暂停综合征 /131
选择合适的枕头 /131
预防打鼾七个小窍门 /132
锻炼咽腔肌肉 /133
为何要锻炼咽腔肌肉 /134
鼾症患儿的日常保健/134

附录 1 促进儿童睡眠的食物 /136

附录 2 儿童耳鼻喉疾病及检查项目简介 /139

参考文献 /143



睡眠是不可缺少的生理需求

睡眠对于人的生存是十分重要的,人若绝食尚可生存数周,但若七天不能睡觉,便有生命的危险。处在睡眠状态的人肌肉放松,神经反射减弱,体温下降,心跳减慢,血压轻度下降,新陈代谢的速度减慢,胃肠道的蠕动也明显减弱。但如果在一个人睡眠时给他做脑电图,我们会发现,人在睡眠时脑细胞发放的电脉冲并不比觉醒时弱。正如一座夜间的蜂房,外表看上去蜜蜂都已归巢休息,但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌。



何谓睡眠

睡眠是每人每天都需要的,大多数人一生中的睡眠时间超过生命的三分之一。睡眠的确切定义,随着时代的变迁而有着不同的内涵。最初法国学者认为:睡眠是由于身体内部的需要,使感觉活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们认识了脑电活动,因此又认为:睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。而近些年的研究认为:睡眠是一种主动过程,并有专门的中枢管理睡眠与觉醒,睡时人脑只是换了一个工作方式,使能量得到贮存,有利于精神和体力的恢复;而适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。

人类不管有多进步,也不能免去睡眠。睡眠中大脑并没有停止活动,停止活动是冬眠动物才有的特征。睡眠既不单调,也不迟钝,相反却十分复杂,多元化。睡眠中的神经元的整体活动只比清醒的时候低了 10%,事实上,睡着的大脑比清醒时的大脑还要忙碌呢!



人为什么需要睡觉

脑科学研究显示,睡眠不仅仅是简单的活动停止,更是维持高度生理功能的适应行为和生物防御技术所必需的状态。拥有良好的睡眠,觉醒时才能高度发挥大脑信息处理功能的能力。在探求精神和意识、学习和记忆等脑高级功能时,睡眠占有重要地位。因为充足的睡眠,具有如下意义:

- 1.消除疲劳,恢复体力:睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因在



图 1 睡眠不足上课打瞌睡

睡眠期间胃肠道功能及其有关脏器，合成并制造人体的能量物质，以供活动所需。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

2.保护大脑，恢复精力：睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

3.增强免疫力，康复机体：人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者度过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

4.促进生长发育：睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为睡眠期血浆生长激素可以连续

数小时维持在较高水平。所以应保证儿童充足的睡眠,以保证其生长发育。

5.延缓衰老,促进长寿:近年来,许多调查研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一团燃烧的火焰,有规律燃烧则生命持久;若忽高忽低燃烧则使时间缩短,使人早夭。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度,因此能延缓衰老,保证生命的长久。

6.保护人的心理健康:睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳,就会出现注意力涣散,而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

7.有利于皮肤美容:在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多,其分泌和清除过程加强,加快皮肤的再生,所以睡眠有益于皮肤美容。



为睡眠过节

为了唤起全民对睡眠重要性的认识与重视,在2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年初春的第一天到3月21日定为“世界睡眠日”。这项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。从2001年开始,每年有一个世界睡眠日主题:

2001年:首个世界睡眠日的主题是 open your eyes to sleep,中文直译是“睁开眼睛睡”,这当然不是让我们真的瞪大眼睛入睡,而是提醒我们:要学习去熟悉、关注我们的睡眠。

2002年:开启心灵之窗,共同关注睡眠。



图2 “健康睡眠幸福中国”高峰论坛现场

- 2003年:睡出健康来。
- 2004年:睡眠,健康的选择。
- 2005年:睡眠与女性。
- 2006年:健康睡眠进社区。
- 2007年:科学的睡眠消费。
- 2008年:健康生活,良好睡眠。
- 2009年:科学管理睡眠。
- 2010年:良好睡眠,健康人生。
- 2011年:关注中老年睡眠。
- 2012年:关注睡眠品质,关爱儿童睡眠。
- 2013年:关注睡眠,关爱心脏。



您睡得好吗

您睡得好吗?常常是晚辈或好朋友早晨见面时的一句问候语,由此可见,睡眠质量对我们的生活是何等的重要。在实际生活中,睡眠的质量可以用下列标准进行衡量: