“口呼吸”刷爆网络
别忽视口呼吸危害,建议自查

这两天的瓜田让“口呼吸”的话题冲上热搜。有人问,怎么知道自己是不是“口呼吸”?

01 口呼吸是什么?

口呼吸,也就是通过口腔进行呼吸。

正常人呼吸都是经过鼻腔的,但如果患有鼻息肉、鼻炎、扁桃体肥大,或者是鼻甲肥大等一些鼻腔类疾病时,鼻腔就会狭窄甚至于阻塞!这时候患者就只能通过口来代替鼻呼吸了。

当然,也有部分患者并没有患上鼻腔疾病,很可能是习惯性用口呼吸。

经常使用口呼吸,会危害口腔、舌、鼻腔、牙、颊、下颌骨等多种功能,最终可能会造成颌面部功能紊乱。

正常面容　　腺样体面容

02 长期口呼吸有以下危害

改变面容　长期习惯口呼吸,相对应的就会减少鼻腔的使用,从而导致面部拉长,同时鼻子变塌,也就是我们俗称的“口呼吸面容”。

口腔疾病　口呼吸时,细菌直接从口腔进入呼吸道深处,会导致口腔疾病的发生!长期口呼吸容易引发咽喉炎疾病,同时呼吸道黏膜变干燥会导致免疫力下降,感冒风险大大提高。

影响睡眠　口呼吸不但会使睡眠专注度下降,白天嗜睡并伴有头晕头痛现象;同时还会加剧呼吸暂停综合征的发生,更容易打呼噜,也会影响其他人的睡眠质量。

03 口呼吸贴能用吗?

打开电商平台可以看到,很多网友说的“口呼吸矫正贴”,销售十分火爆,有些卖家销量上万,其原理都是使用条形胶带将人的上下嘴唇强行粘贴上,以防止嘴巴在睡觉时张开呼吸。

真的有用吗?

“对于一些习惯性张口呼吸的孩子来说,使用口呼吸贴对于防止嘴唇上翘、门牙前突可能有一定帮助。”福建省立医院耳鼻咽喉科副主任医师郑昊说,不过使用前,一定要先去耳鼻咽喉科,弄清张口呼吸的原因。

许多人张口呼吸,是因为患有上呼吸道堵塞疾病,比如各种类型的慢性鼻炎、腺样体肥大、扁桃体肥大等。

如果是上述疾病的原因,那么,随随便便使用口呼吸矫正贴,无异于是要把自己分分钟憋死。

04 有些口呼吸需要治病根

腺样体肥大

若腺样体阻塞超过50%的后鼻孔,则有可能导致孩子睡眠时呼吸费力或睡觉时打呼噜,此时有条件的话建议进行儿童的多导睡眠呼吸检查,检查结果为轻—中度的患儿,可先采用鼻喷药物联合口服药物等保守方法治疗,若治疗后无明显改善,可考虑手术治疗。

鼻炎

各类型的慢性鼻炎、鼻窦炎都会导致鼻黏膜肿胀、鼻腔狭窄,进而引发呼吸不畅,睡眠张口呼吸。此外,因鼻涕倒流的刺激,反复鼻炎鼻窦炎的患儿常常伴随腺样体肥大。

治疗鼻炎需要有针对性地用药、使用鼻喷剂、鼻腔冲洗等。

肥胖

肥胖的人,咽腔间隙内的脂肪堆积也会使咽部气道狭窄,导致睡眠打鼾、张口呼吸。这种情况需要饮食干预、加强运动,适当减肥以控制体重。

05 如何判断是否有口呼吸?

1.将孩子的上下唇闭紧5分钟,若5分钟内孩子出现憋气、挣扎、翻动,甚至憋醒,就很可能是口呼吸。

若5分钟内没有张嘴呼吸,且鼻子通气顺畅,则口呼吸的可能性较小。

2.用手或纸条放在孩子嘴巴处,感受是否有气流呼出,若有就是口呼吸。

如果孩子只是单纯张嘴,但没有用嘴呼吸,则只能算习惯性张嘴。

要提醒的是,若孩子已经形成腺样体面型及龅牙凸嘴的情况,建议去看口腔科,及时正畸。

(本报综合南方都市报、网友评论等)

乍暖还寒时 这三种疾病易发

最近,福建的天气在阴天、雨天、阴雨天之间“反复横跳”,天气乍暖还寒,气温起伏较大,一到这个时候,最易引发心脑血管疾病、呼吸道疾病、风湿疾病。

如何预防心脑血管疾病

人体受到低温刺激后,会出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,致使心、脑负荷加重引起血压升高,脑部缺血缺氧,加速了血栓的形成。

同时由于初春时节气候干燥,人体消耗水分多,容易导致血液黏稠,血流减慢。

建议:

首先就要防止出现栓塞,要注意保暖。

其次就是晨练的时候应该注意,不要突然大幅度锻炼。

要改变自己的不良生活方式,多吃富含精氨酸的食物,控制血脂和血压是最关键的。

如何预防呼吸道疾病

温暖的气温使呼吸道致病性微生物活跃,突然变冷容易引起人体受凉,呼吸道局部温度也随之降低,抵抗力减弱,病毒或细菌极易入侵,原来在呼吸道寄生的病毒细菌也会乘机捣乱,很容易诱发各种呼吸道疾病,如流感、肺炎、哮喘等。

建议:

天气寒冷,夜晚居室当门窗紧闭,以防睡梦中被寒风所袭,但不可整天关门闭户,白天需适时开窗通风换气,保持室内空气新鲜和阳光充足。

如何预防风湿类疾病

乍暖还寒、骤雨骤晴、空气潮湿的天气,是风湿高发的时候。阴雨、寒冷、潮湿的气象环境,极易使肌肉僵硬,血流缓慢,致使滑液黏度增高,关节活动从而受阻,随之产生疼痛感或疼痛加重。

风湿病的致残率比较高,但是如果早点防治,就可以控制其发展甚至是治愈。

建议:

首先,要防寒防潮,注意温差变化,及时增减衣物,避免风寒湿邪的侵袭,注意保暖。

其次,就是要科学锻炼,增强身体素质,比如保健体操、气功、太极、散步等。

最后,注意劳逸结合,保持正常的心理状态,不要在精神方面给自己太大的压力。**(本报综合福建气象)**