

特别报道·医讯集萃

睡够≠质量好 孩子出现这些信号别忽视

睡眠是孩子成长发育的“加油站”。然而不少孩子却遭遇打鼾憋气、夜惊哭闹、入睡困难、白天嗜睡等问题,这些看似寻常的异常,正悄然影响着他们的身高、颜值与专注力。

打鼾≠睡得香,气道堵塞拖累发育

在上海儿童医学中心福建医院(福建省儿童医院)耳鼻喉科诊室,带着6岁儿子小宇就诊的刘女士语气里满是自责:“我一直认为孩子睡得香才打呼噜,谁知道他居然一直没睡好。现在他个子比同龄孩子矮了一个头,整个脸形都变了。”

小宇每晚睡觉都打鼾,起初刘女士并未放在心上,直到发现孩子张口呼吸、偶尔憋气几秒,白天上课走神、脾气暴躁,老师多次反映其注意力不集中,才意识到问题严重。检查显示,小宇腺样体和扁桃体重度肥大,上气道大部分已被堵塞。手术解决上气道梗阻后,夜里打鼾憋气问题彻底解决,半年后小宇身高猛长了3厘米。

耳鼻喉科副主任医师何珊表示,儿童睡眠打鼾、口呼吸的常见原因除了腺样体、扁桃体肥大,还

包括鼻炎、鼻窦炎、小下颌、上气道占位性病变等。反复缺氧不仅拖慢长高、形成腺样体面容,还会影响情绪、专注力,甚至对听力和心肺功能造成影响,需尽早评估干预。

夜夜惊醒、白天嗜睡,问题出在大脑“睡眠节律”

不同于小宇的气道问题,3岁女孩小可的情况更让家长困扰:入睡1~2小时就突然惊醒、剧烈哭闹,每晚准时发作,全家人都被熬得身心俱疲。睡眠监测后,医生判断小可属于典型夜惊,与脑发育、睡眠节律异常密切相关。

神经内科周有峰主任医师解释,神经科关注的睡眠问题多与脑发育异常、睡眠节律紊乱有关,如入睡困难、睡眠时间短、夜惊、发作性睡病等。这类孩子气道无梗阻,但睡眠结构是“碎”的,即便躺够时长,大脑也得不到真正休息。

夜里翻来覆去,过敏在“扰眠”

3岁的小晨从小睡眠不安稳,夜里总翻来覆去、抓鼻子揉眼睛,频繁咳嗽鼻塞,常常半夜哭闹醒来。呼吸科主任陈鲁闽检查发现,小晨患有过敏性鼻炎,伴有气道高反应。夜间过敏症状加重,导致无法进入深睡眠,长期处于浅睡易醒状态。

陈鲁闽提醒,过敏是扰乱孩子睡眠的常见“元凶”,过敏性鼻炎、哮喘、湿疹瘙痒等都会在夜间加重。不少婴幼儿睡不好,与迟迟不断夜奶、睡眠习惯不佳有关,频繁夜奶会打断睡眠周期。青春期孩子的失眠,常是焦虑抑郁的躯体化表现,家长需多关注孩子情绪。

多学科联手,为孩子一夜好眠“精准破题”

儿童青少年睡眠问题病因繁杂,婴幼儿无法清晰表述不适,仅靠单一科室难以全面判断。省儿童医院睡眠医学诊疗中心整合呼吸科,神经内科,耳鼻喉科,口腔科,发育

行为儿科,消化营养科,内分泌科,心理科等多学科资源,精准施策:呼吸科聚焦过敏,气道发育畸形,神经科处理睡眠周期紊乱,耳鼻喉科解决上气道炎症及结构梗阻等问题,口腔科矫正面容及咬合异常,心理科对情绪引发的相关失眠,行为问题开展专业疏导,复杂病例启动多学科会诊,一站式找到根源。

孩子出现这些信号,家长务必警惕

睡眠是大脑“垃圾清运”的重要过程。睡眠周期破碎、反复觉醒或夜间缺氧,会导致代谢废物堆积,干扰大脑功能,让孩子注意力涣散、作业拖沓,还会影响生长激素分泌。

专家提醒,若孩子出现以下信号,需及时就诊:频繁打鼾、张口呼吸、夜间憋气;入睡后定时惊醒、白天极度嗜睡;夜间鼻塞瘙痒、翻来覆去;身高落后、注意力差、脾气暴躁、面容改变。早识别、早干预,不让糟糕的睡眠偷走孩子的身高、颜值与未来。(林颖 毕莹赞)

村口“健康小屋”守护乡邻

□本报记者 刘伟芳
通讯员 陈竹筠

“以前量血压要跑镇卫生院、麻烦村医,现在村口就有健康小屋,闲下来自己就能测,特别方便。”68岁的王阿姨笑着说。

王阿姨口中的健康小屋,位于南平市建阳区小湖镇贵源村村口,如今已成为村里最热闹的地方之一。贵源村常住人口以老年人、留守人员为主,距镇卫生院数公里,不少老人腿脚不便,日常测血压、咨询用药十分不便。

为破解农村群众“健康服务不便、心理诉求不畅”的难题,小湖镇依托“4+N”工作体系,在贵源村打造村级健康小屋,将健康宣教、义诊服务、心理疏导、慢病管理等功能下沉,实现

“小病就近看、健康有人管、心事有人解”。

走进小屋,血压计、血糖仪等基础设备齐全,墙上贴着通俗的慢病防治知识,角落摆放着休息座椅。村民可随时进来自测健康、翻阅宣传册,或与驻点医生交流。这里集健康监测、政策宣传、咨询服务于一体,成为村民日常健康管理的“温馨驿站”。

小湖镇还建立常态化下沉服务机制,镇卫生院医护人员、家庭医生团队、健康网格员每月定期到小屋开展服务:举办慢病、传染病健康讲座,提供血压血糖测量、常见病诊疗、慢病随访和用药指导;为行动不便老人上门随访,对疑难病例及时对接上级医院转诊,形成闭环服务。

针对农村留守老人、儿童缺乏陪伴、心理诉求难表达的问题,小湖镇联合建阳区康宁医院,在小屋增设心理门诊,由专业医护人员定期坐诊,免费提供心理疏导、情绪调节等服务。

“健康小屋不仅守护了身体健康,也让村里氛围更和谐。”村民们纷纷点赞。这间不大的小屋,成为联系群众、服务群众的重要平台,以健康“小阵地”推动基层治理“大提升”。

□本报记者 张帅
通讯员 刘潇灵

每天晨起乏力,体重悄然攀升。宁德38岁的王女士一度怀疑是自己不够自律。直到医生检查后,才揭开真相。

两年来,王女士体重不知不觉增加了20斤。她不嗜甜食,饭量也一如既往,腰腹赘肉却无声堆积。她还常常感到疲倦、怕冷、精神不佳。朋友告诉她“现在有减肥针,打一针就能瘦”,王女士心动之下,来到宁德市闽东医院,点名要打“减肥针”。

接诊的福建卫生报健康大使、闽东医院内分泌科主任蔡奕琪主任医师没有立即开单,而是仔细询问了她的症状。了解到她长期乏力、畏寒、精神萎靡后,蔡医师为她安排了继发性肥胖的系统筛查。

结果揭晓:问题并非出在“管不住嘴”,而是颈部那个小小的腺体——甲状

腺功能减退了。

蔡奕琪主任医师指出,有一种肥胖叫“继发性肥胖”,并非单纯因为生活习惯,而是疾病所致。甲状腺功能减退(甲减)是常见原因之一。甲减时,甲状腺这个控制全身代谢的“油门”失灵,身体消耗热量的速度变慢,脂肪易堆积,水分难排出,造成“虚胖”。同时,人还会异常怕冷、疲倦、嗜睡、记忆力下降,常被误认为是亚健康。

经过系统治疗,王女士体重逐渐稳定,怕冷、乏力感也明显好转。她庆幸自己没有盲目跟风打减肥针,而是找到了问题根源。

蔡奕琪主任医师提醒:如果遇到难以解释的“喝凉水都胖”和持续疲惫,在盲目减肥前,不妨先进行一次甲状腺功能筛查。找到根源,对症治疗,才是解决问题的正确第一步。

为什么“喝凉水都胖”还总是莫名疲惫
医生:别急着减肥 先查查甲状腺



健康小屋内进行慢病管理