

# 长期“口呼吸”会影响颜值

## 儿童打呼噜不利发育,小儿鼾症要尽早就医

近日,“口呼吸”登上热搜,获得很多人的关注。不少人表示,自己也是其中一员,也有人表示赶紧拿出矫正贴“压压惊”,甚至已经“长歪”了于是选择正畸。“口呼吸”真的会影响颜值吗?江门市五邑中医院耳鼻喉科副主任医师金鹏表示,这是真的!长期的张口呼吸会形成“腺样体面容”。

实际上,在未成年人当中,“口呼吸”是小儿鼾症表现的征状之一。当下春季,正是小儿鼾症就诊高峰期,该科每天约接诊数十个患儿。金鹏提醒:“当发现孩子张口呼吸、睡眠易醒、烦躁不宁、夜尿频繁、白天疲倦注意力不集中、牙齿发育不齐、中耳炎等问题,要到医院检查孩子是否患上了小儿鼾症。”

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 黄玉妍 刘森



医生为患儿进行双侧扁桃体+腺样体内镜下等离子切除术。

### A 孩子打呼噜并非睡得香

“孩子打呼噜是不是白天玩累了?”“孩子打呼噜不是因为睡得香吗?”不久前的寒假期间,该院耳鼻喉科门诊迎来了就诊小高峰,小儿鼾症成为家长们口中热议的话题。

小儿鼾症,俗称小打呼噜,医学上又称儿童睡眠呼吸暂停低通气综合征。金鹏介绍,这是因部分或完全性上气道阻塞而导致睡眠中出现低氧血症,而致生长发育停滞、心肺功能异常、神经损害、行为异常等临床表现。“有些孩子在睡觉时有打呼噜的症状,家长还以为是孩子睡得香。”金鹏说。

“其实,健康的儿童睡觉时并不会打呼噜,打呼噜会中断孩子正常的睡眠,造成睡眠质量下降。”金鹏表示,尤其对正处于长身高重要阶段的孩子来说,可能会导致释放的生长激素减少,影响身高和智力发育。此外,还会出现“腺样体面容”。

在门诊中,不少患儿受到张口呼

吸、磨牙等困扰,甚至进展为记忆力下降、慢性缺氧、面容改变等后果。金鹏印象深刻的是,曾接诊一位2岁多的患儿,甚至一边说话一边打呼噜。

金鹏表示,小儿鼾症大多由于上呼吸道堵塞引起,常见病因为腺样体肥大、扁桃体肥大。其中,腺样体肥大是最常见、最主要的原因,患儿入睡后肌肉放松,肿大的腺体就会暂时阻塞气道,通气受阻使得睡眠时不能经鼻呼吸而出现张口呼吸,随呼吸发出鼾声。

腺样体也叫咽扁桃体或增殖体,是位于鼻咽部顶部与咽后壁处淋巴组织。腺样体肥大系腺样体周围因炎症(病毒、细菌及过敏等)的反复刺激而发生病理性增生,从而引起鼻塞、张口呼吸的症状,尤以夜间加重,出现睡眠打鼾、睡眠不安,患儿常不时翻身,仰卧时更明显,严重时可见呼吸暂停等。常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。

### ★ 延伸阅读

#### 出现这些情况尽快手术治疗

扁桃体和腺样体在幼年时肥大,在6—8岁时达到顶峰,随着年龄的增长,它们的体积会渐渐萎缩,一般在10岁后慢慢退化。一般来说,与扁桃体和腺样体相关的问题往往会随着年龄增长而自然缓解,但是这种趋势是无法预测的。因此,静待其自然萎缩还是积极手术切除,就成了家长们纠结的问题。金鹏表示,要视具体情况而定,以下情况建议尽快手术切除:

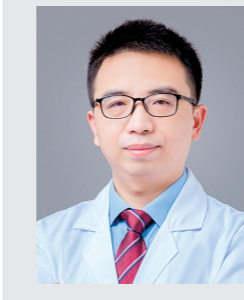
- 1、反复发作的扁桃体炎症,1年内感染发作不低于7次,或连续2年每年感染发作不低于5次,或连续3年每年感染发作不低于3次。

2、由于腺样体肥大导致的中重度鼻塞,且阻塞症状(张口呼吸、闭塞性鼻音或嗅觉障碍)已持续至少1年,并且保守治疗无效。

3、由于腺样体肥大影响鼻腔通气,导致鼻炎、鼻窦炎、分泌性中耳炎、哮喘等疾病反复发作。

- 4、有面容改变者。

### 医学指导



金鹏:江门市五邑中医院耳鼻喉科副主任医师,副主任医师,医学硕士,参加三甲医院临床工作20余年,目前已完成万例手术,具有丰富的临床经验。尤其擅长耳科手术,如鼓膜穿孔、鼓室成形及听骨链重建术,熟练进行保留听骨链的面神经减压术、鼻内镜下全鼻内镜手术等,以及等离子刀下扁桃体腺样体切除术及各类喉科手术。

### ★ 相关新闻

#### 如何判断是否存在“口呼吸”?

江门日报(记者/蔡昭璐 通讯员/陈君)日前,记者从江门市中心医院口腔科获悉,门诊中存在“口呼吸”问题的大有人在,其中不少是小孩。那么,长期“口呼吸”可能会带来哪些危害?如何判断是否存在“口呼吸”?

江门市中心医院口腔科医师夏梦婷介绍,如果儿童青少年长期进行“口呼吸”,除了会导致颌骨发育异常外,还会让病原体直接从口腔进入呼吸道深处,进而使得咽炎症状长期不愈、免疫力下降等。

夏梦婷提醒,如果孩子长期存在严重鼻塞堵塞的情况,应积极找出病因并治疗。“如果长期呼吸不畅,可能会发生大脑长期缺氧,进而影响孩子的生长发育,如白天嗜睡、注意力不集中、记忆力下降等,严重的甚至会影响学习和智力。”夏梦婷说。

那么,如何判断身边人是否存在“口呼吸”?夏梦婷表示,平时偶尔张嘴或者睡觉时出现轻微张嘴,但没有通气,不能算作“口呼吸”。生活中可以通过以下方法来初步判断:

深呼吸法:把嘴巴闭上,进行深呼吸,正常时鼻翼会扩张,鼻孔的大小形态随呼吸而变化。如果鼻腔阻塞则无法完成闭嘴的深呼吸,说明可能

时可能存在“口呼吸”。

面镜法:将低于室温的双面镜放于被测试者的鼻子和嘴巴之间,如果放在嘴巴前的镜面起雾,则说明可能为“口呼吸”。

捏嘴法:被测试者进入熟睡状态后,捏住其上下嘴唇使其无法使用嘴巴进行呼吸。若睡眠者出现明显的皱眉、翻身甚至立马醒来等反应,提示可能为“口呼吸”。

最近,随着“口呼吸”一起登上热搜的,还有“口呼吸矫正贴”“闭口贴”等。那么,这些“口呼吸贴”有用吗?

夏梦婷表示,“口呼吸贴”的原理是:用条形胶带将人的上下嘴唇强行合上,以防止睡觉时嘴巴张开呼吸。它可以起到一定的改善作用,但使用前必须确认孩子的鼻腔是通畅,可以顺利呼吸的,否则也是无法起到作用。

夏梦婷提醒,如果孩子或同伴存在“口呼吸”问题,首先要检查鼻腔通气的情况。如果存在鼻腔通气不足的问题,应积极治疗。如果是因为不良习惯或者口腔类问题,而引起的习惯性“口呼吸”,如牙齿咬合问题、上唇短、唇肌力量弱,自然状态下嘴巴闭合不上等,则需要由口腔科正畸医生进行详细评估和治疗。

### B 等离子切除术30分钟内完成

5岁的小兴睡觉打呼噜,平日常张口呼吸,家人发现后十分重视,带着小兴到医院求医。小兴的妈妈表示:“我们在新闻里看到,长期张口呼吸不仅影响健康,还会影响颜值,还是尽早来看看比较好。”

经过鼻内镜检查,小兴的扁桃体肿胀已达Ⅲ度以上,堵塞程度为70%—80%。金鹏建议,为小兴进行手术治疗。听到要做手术,家人十分紧张问:“全麻会不会让孩子变傻?”“手术会留疤吗?”

“大量的临床研究证实,在婴幼儿中,单次、短时间的暴露于全身麻醉和神经药物对于婴幼儿的行为和学习不会有负面影响。”金鹏解释,手术操作从口腔进入,切除扁桃体和腺样体,不会在面部留有疤痕。

目前,大多会使用低温等离子刀头来进行手术,在切除的同时止血,术中出血量很少,而且刀头产生的温度较传

统电刀低,不会对周围组织结构造成“热损伤”。此外,在鼻内镜的辅助下,手术视野更清晰,能看到潜在出血点并及时处理。

获得家属同意后,经过完善的术前准备,金鹏为患儿在全麻下进行双侧扁桃体+腺样体内镜下等离子切除术。手术30分钟内完成,出血量小于5毫升,过程十分顺利。“术后第二天,小兴就可以正常吃东西了,还在病房里开心地玩闹,一点都不看不出刚做完手术。”小兴的妈妈表示。

金鹏解释,各人体质不同,也有的患儿术后伤口会有轻微疼痛,类似口腔溃瘍的感觉。对此,他们会开具甘草、薄荷等中药,患儿漱口后可减轻伤口疼痛。

术后3天,小兴恢复良好,高兴地出院了。小兴的家人特意向金鹏表达真挚的感谢。

### C 怎样的程度才算腺样体肥大?

像小兴这样,早发现、早治疗的患儿,无疑是幸运的。而13岁的小彬,由于病程近10年,来诊时已引起面容改变:上颌骨变长、嘴唇变厚、牙面不整齐、反应不灵敏、表情呆滞。家人倾诉:“孩子学习跟不上,记忆力也不好……”

经过检查,小彬确诊为小儿鼾症,并导致了“腺样体面容”。金鹏为小彬进行手术治疗,成功让小彬转危为安。但令人痛心的是,发育以及面容的改变,已经不可逆,只能后期慢慢调整。

那么,怎样的程度才算腺样体肥大呢?金鹏介绍,根据腺样体大小占后鼻孔大小,也就是阻塞的比值,腺样体肥大分为:I度:25%及以下;II度:26%—50%;III度:51%—75%;IV度:76%—

100%。其中通常把Ⅲ度以上且伴有临床症状的考虑诊断为腺样体病理性肥大。对于是否需要手术治疗,金鹏建议,到医院检查后由医生给出专业的判断。一般来说,不超过II度,出现轻度打鼾、睡眠不踏实等情况,可根据患儿实际,看是否由鼻窦炎、过敏性鼻炎等炎症造成,先控制炎症观察恢复情况。若已经进展到III度,甚至引起面容改变,则建议尽快手术治疗。

“需要做手术也不用太过紧张。”金鹏表示,腺样体切除是非常成熟的小手术,风险发生率极低。最佳手术期为5岁至7岁,家长科学对待小儿鼾症。平时要合理均衡饮食,鼓励孩子适量运动,提高免疫力。

科,予对症处理。次日,患儿出现反应欠佳,呼吸费力、血氧饱和度难以维持,心率减慢、心音遥远、低血压等情况。完善心脏B超提示:大量心包积液,深度在0.4—0.6CM。

记者了解到,大量心包积液压迫心脏和肺组织,若不及时解除心包填塞,则无法纠正梗阻性休克、心源性休克,生命危在旦夕,心包穿刺抽液势在必行。但由于患儿体重极低,病情危重,在穿刺抽液过程中可能会出现持续低氧血症、心律失常、气胸,甚至呼吸衰竭、心骤停等风险。此外,穿刺手

术定位难,穿刺深度难以把握,且穿刺过程中心包离心脏的距离仅为0.5cm,极易误伤心脏。

时间就是生命!该院新生儿科主任潘健儿马上邀请PICU主任叶霖前来会诊,评估患儿病情及目前生命体征。经过会诊讨论,权衡利弊,详细告知家长风险及预后,团队决定即时行床旁超声引导下心包穿刺术。在超声科副主任医师陈慧明的B超引导下,叶霖确定进针的方向、深度;新生儿科当班医护人员严密监测患儿的生命体征,准备好抢救用物及药物。

镇静镇痛、超声定位、备好导管、剑突与左肋缘夹角处、心尖部进针、突破心包膜、回抽……娴熟的操作一气呵成。随着心包积液慢慢抽出,患儿的血氧饱和度、心率、血压逐渐回升。“成功了!”在场的医护人员都松了一口气。

手术过程顺利,共抽出约4ml黄色液体,无并发症出现。穿刺后4小时复查,患儿心电图彩超提示心包内未见明显液性,无回声区。目前患儿逐渐脱离血管活性药物,生命体征已平稳,继续治疗基础疾病。

## 全省健康教育技能竞赛总决赛结束 江门代表队获多项荣誉

江门日报(记者/蔡昭璐 通讯员/余德伟)2月21日—22日,由省卫生健康委主办的第五届全省健康教育技能竞赛总决赛在广州举办,来自各地级市的20支队伍展开激烈角逐。我市代表队获得团体三等奖、健康科普演讲比赛项目二等奖和“将健康融入所有政策”宣讲项目三等奖。

据了解,本次竞赛共设置5个子项目,包括健康教育需求评估方案撰写、健康教育活动方案设计、健康科普演讲比赛、知识竞赛4个现场项目和“将健康融入所有政策”宣讲1个非现场项目。江门市代表队由江门市卫生健康

局相关领导、江门市疾病预防控制中心技术骨干担任领队和技术指导,选派了梁顺爱、梁兴廷、郑惠樱、李珍红4位选手组队参加比赛。

一直以来,江门十分重视健康教育的人才培养和队伍建设,每年举办健康教育从业人员培训班,并通过以赛代训,强化基层健康教育工作者的实践能力,为江门健康教育工作打下坚实的基础。通过不断的努力,江门全市已创建国家级健康促进示范区1个和省级健康促进县(市、区)5个。2021年,江门市居民健康素养水平为28.37%,高于全国居民健康素养水平。



## 本期“心灵之旅”直播吸引超9万人次在线观看 做好开学心理调适 专家来支招

心有阳光,健康成长。2月21日,江门市创建国家社会心理服务体系建设试点工作领导小组办公室、江门市第三人民医院联合江门市教育局主办的“心灵之旅”开播。在为期一个小时的时间里,江门市第三人民医院心理科负责人朱锦辉、心理治疗师罗裕川,以及江门市实验小学专职心理教师陈银秋3位专家,围绕开学后学生情绪管理、人际关系、压力管理等内容,为大家支招。

本次活动由直播江门App进行直播,并吸引了超9万人次进行在线观看。记者精选了部分“干货”,以飨读者。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 康华杰



专家围绕开学后的心理调适为大家支招。

### 关键词:情绪调整 开学后心理落差是正常现象

当从快乐的假期收心回到学习上时,部分学生心理上容易因此形成落差,甚至出现情绪不稳定、低落、焦虑等,这些都是正常现象,需要我们积极正视并做好调整。如果出现了类似的情绪波动,可以告诉自己:这些都是正常的,是暂时的,是可以经过调整来改变的。要学会接纳自己各种暂时性的负面情绪反应,不要被情绪所左右。

面对这些心理落差和消极情绪时,朱锦辉表示,可以尝试以下几种做法:1.寻求帮助,合理宣泄。面对开学的焦虑,同学们可以找好朋友、父母谈一谈,

也可以通过画画、听音乐或者适当的运动,将自己的负面情绪宣泄出来;2.放松训练,缓解消极“小情绪”。当被焦虑消极等思维困扰时,不妨先试着“中断”自己的想法,进行放松训练,如进行深呼吸放松,再回忆一件美好的事情;3.积极心理暗示,为自己打打气。这可以有效增强我们的愉悦感,让我们精神饱满地迎接新学期。

家长方面,朱锦辉建议,营造“收心”环境,合理引导孩子;注重情感交流,科学促进成长;学会耐心倾听,读懂内心需求。

### 关键词:学习调适 制定新计划,作息有规律

很多时候,对开学的“抵触”情绪,来自学习成绩和考试等方面的压力。当出现厌学情绪,陈银秋建议尝试以下方法:

1.转移注意力。不妨做点别的事情转移对负面情绪的注意力,比如感兴趣的活动,到户外散心等。

2.遇到负面情绪,试试“SWTC”法。“STOP”——停止负面思维的扩展;“WRITE”——写下情绪和困扰;“THINK”——积极思考,寻找快乐事件;“CHANGE”——转移注意,积极沟通。

开学伊始,有的同学可能会因为学习效率不高、注意力不集中等感到焦虑。同学们要将消极情绪“正常化”,适度调整心理预期,给自己的身心一个调整的过渡期。对此,陈银秋建议:调整生物钟,作息有规律;不做手机党,游戏不依赖;制定新计划,学习有目标。

老师是学生学习路上的引路人。作为一线教师,面对新学期,陈银秋建议,可以给自己准备一份开学礼物,罗列开学工作清单,敏锐地观察学生的心理动态,让自己尽快投入到工作中,以更好地帮助学生。

### 关键词:人际关系 学会运用“非暴力沟通”技巧

有些同学害怕开学,除了情绪和学习外,也有部分原因是不可避免的社交情境,其中包括老师和同学等,这与家庭成员之间的相处是大不相同的。

对此,罗裕川表示,要相信自己和同伴间的友谊。在遇到分歧和冲突时,学会运用“非暴力沟通”的技巧,多陈述事实和感受,少做评价。

有意识地培养与他人沟通交流的能力,是建立良好人际关系的基础。罗裕川建议,同学们要对自己有一定的信心,尝试找到“合适的进场时机”,参考几个小技巧:

- 1、尝试主动释放善意。可以主动

地和别人找话题,也可以主动通过一些非言语的方式,比如微笑、打招呼,或在别人需要时提供帮助。

2.接纳同学之间的差异。在校园生活中,不可避免摩擦和碰撞,先做到接纳别人,通过“非暴力沟通”,陈述事实,表达自己的观点和想法,大家相互调和。

3.学会赞美温暖别人。在适当的机会给别人一句赞美,会让别人心情舒畅一整天,这也是释放善意的一种方式。

4.懂得向他人求助。每个人都有“被需求和被请求”的欲望,当你感觉到沟通障碍时,不妨向对方求助,以拉近双方的距离。

### ★ 互动问答

网友:面对新学期,我总是提不起精神,不知道要做什么才好,心情有些低落,我该怎么做?

朱锦辉:如果只是最近才出现的情况,这可能是长期居家状态下的一种自然心理反应。我们可以这样做:一是积极表达个人感受,可以尝试与家人、朋友分享感受;二是从喜欢做的事入手,慢慢恢复行动力。如果这种情况持续了很长时间,可以考虑向专业人员寻求帮助。

网友:上个学期制定的计划没有全部完成,这个学期,我应该怎样制定合适的计划?

陈银秋:结合自己的实际情况,制定一份详细而可行的新学期计划。不仅包括学习目标,还包括个性发展、兴

趣特长等内容。在制定目标时,首先制定一个大体的学习计划,根据计划树立每个阶段的目标,实现一个目标,就给自己一点奖励。计划的内容应适中,期望值不宜太高,具有可实现性。

网友:经历了漫长的寒假,回到班级宿舍,面对可能发生的班级同学或室友矛盾,该怎么办?

罗裕川:矛盾和冲突往往是不同的生活习惯和观念的差异,我们可以运用“非暴力沟通”,多陈述事实和感受,少做评价。比如,宿舍同学把空调温度调到16℃,让你一个晚上没有睡好,可以这样去交流:“你昨晚把空调调到了16℃,我感觉很冷,并且我这个星期没有带厚的被子过来,今晚可以把空调温度稍微调高一点吗?”不同的话语,会带来不一样的结果。