

# 儿童鼾症多因扁桃体肥大引起

每晚鼾声雷动,早上醒来头昏脑涨,明明睡了很久却一点都不觉得解乏,这是打鼾一族的苦恼,那么打鼾是什么原因引起的呢?它与睡眠呼吸障碍综合征有什么区别呢?什么样的鼾症应该请医生帮忙呢?3月24日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752邀请合肥市二院和平路院区耳鼻咽喉头颈外科主任胡国勤为您提供健康服务。  
■王红梅 记者 李皖婷/文 倪路/图



**胡国勤** 主任医师,擅长头颈部良恶性肿瘤治疗及修复技术,内镜鼻颅底微创手术;成人及小儿鼾症的诊治,耳显微及内镜微创技术,眩晕、耳聋的诊治,嗓音的微创技术等,对病人的治疗提倡人性化,个性化。

## 睡觉打鼾不一定是“鼾症”

**读者:**每晚睡觉都会打呼,很响,已经很多年了,请问这是不是你们常说的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合症呢?

**胡国勤:**阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合症也就是俗称的“鼾症”。打鼾说明上呼吸道已经存在狭窄情况,但这还只是睡眠呼吸暂停综合征的一个征兆。至于您是否患上该病则需要根据具体情况来决定,比如是否有明显的肥胖、白天是否嗜睡,夜间有没有经常被憋醒或家人观察到打鼾有间歇,是否有记忆力下降现象,或者新近出现高血压、糖尿病及心脑血管疾病,如果有以上症状则应尽快到耳鼻咽喉专科门诊就诊,原则上所有打鼾者都应该进行睡眠呼吸暂停方面的检查,以尽早诊断尽早治疗。

## 鼾症不治疗会严重危害患者健康

**读者:**前段时间在医院被诊断为鼾症,医生说需要住院治疗,但家里老人说睡觉打呼越响证明睡得越香,哪里是什么病呢,请问不治的话对身体有什么危害吗?

**胡国勤:**阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合症患者由于睡眠时反复发生上气道阻塞而导致反复微觉醒、睡眠片段,夜间睡眠节律严重紊乱,因此即使一天有十几个小时都在睡觉,却仍然感到疲乏、嗜睡,极易导致交通事故、生产操作性事故等一系列社会危害。另外,长期缺氧,会使血氧浓度下降,血液粘稠度增加,肺部、心脏及其他器官会受到损害,从而导致一些严重疾病的发生,例如高血压、冠心病、心律失常、肺心病、脑血管意外、内分泌紊乱及神经精神疾患等,严重危害患者的健康,缩短患者的寿命。

## 胖子更容易患上鼾症

**读者:**哪些人易患上阻塞性睡眠呼吸暂

停低通气综合症?

**胡国勤:**首先是存在上气道狭窄因素的人,比如气道先天发育异常、鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体及腺样体增生、小下颌畸形、软腭低垂、舌体肥大等等;肥胖者,因其颈部沉积了过多的脂肪,也是引起呼吸道狭窄而出现打鼾的原因之一;某些全身疾病与此病的发生也有关,如甲状腺功能减低等;儿童扁桃体、腺样体肥大也易导致鼾症发生;饮酒及服用安眠药如安定等,会抑制呼吸,加重打鼾,甚至诱发睡眠呼吸暂停。打鼾还与遗传有关。

## 这类患者要避免长时间开车

**读者:**阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合症患者生活中有哪些注意事项?

**胡国勤:**睡眠呼吸暂停患者在生活中首先要避免长时间开车、高空作业等需要长期注意力集中的工作;另外要保持作息时间规律,白天不要太疲劳、晚上不要熬夜;另外要戒烟戒酒、也不要服用安眠药;还有就是要坚持锻炼、使体重控制在标准范围内。当然,最重要的就是在医师指导下针对睡眠呼吸暂停进行有效的治疗。

## 儿童鼾症和成人鼾症不能划等号

**读者:**儿童鼾症跟成人有什么不同?

**胡国勤:**儿童鼾症多因扁桃体、腺样体肥大引起,成人多为肥胖、咽部狭窄等原因引起。

## 突然憋醒可能是心脏问题引起

**读者:**睡眠中突然憋醒,胸闷、气短跟鼾症有关吗?

**胡国勤:**一方面可能是由于心脏问题引起的,但也要警惕鼾症的原因,很多夜间猝死最后被诊断为心脏病的患者可能有不少是因为打鼾引起的猝死,夜里睡眠时的呼吸暂停,很可能导致心脏性猝死。

## 吃东西难以下咽 可能是贲门“坏了”

医生提醒:千万别把这种情况当成消化不良

如果你吃东西,经常觉得下不到胃里,可千万别当成普通的消化不良。家住省城的张女士就是这样耽搁了病情,直到去医院检查,才知道自己得了很严重的贲门失弛缓症。简单点说,就是食管蠕动减弱,以致食物滞留在食管中。医生提醒,如果长期有吞咽困难的毛病,最好去医院做胃镜筛查,避免酿成严重后果。

## 吞咽困难,连稀饭都难以下咽

詹先生今年62岁,吃东西下咽困难已好多年。但他一直以为这是消化不良,实在难受时自己到药店买些胃药服用,就这么熬过去了。最近一两年,他的症状越来越严重,一吃东西就反酸,甚至连稀饭都难以下咽。晚上睡觉时,有时还会被反流上来的食物呛醒。这几天,他一点东西都吃不下去,还咳嗽,去医院检查后发现,他患上了贲门失弛缓症,且病情已经很严重。

贲门失弛缓症为一种少见病,任何年龄均可以发病,5%的患者在成年之前发病。据安医大二附院消化内科副主任医师方海明介绍,贲门失弛缓症患者吃下食物后,食物往往滞留在食道,导致食道异常扩张,甚至出现滞留食物反流误吸入气管引起咳嗽、肺部感染等食管外症状。长此以往,患者会出现明显营养不良以及生长发育障碍。

## 医生“打隧道”恢复患者食管功能

经过检查,医生为詹先生实施了经口内镜下肌切开术,即通过胃镜在食道粘膜层切一小切口,形象的描述为“打洞”,胃镜经过这个小洞进入粘膜下层并建立粘膜下隧道,然后在粘膜下“隧道”内纵行切开食道肌肉层,直至贲门口下方数厘米,再在胃镜下缝合粘膜“洞口”即可解除困扰患者的贲门过度痉挛问题,实现患者“正常进食”。

记者了解到,由于这种疾病通常起病缓慢,一开始仅在餐后有饱胀感,时而出现食物下咽困难的情况,因此很多人没有引起重视,当成消化不良或是食管炎,胡乱配药。即便出现症状了,有的患者在就诊方向上也不明确,耽搁了病情。

方海明提醒,市民如果发觉自己下咽食物时有梗阻,且时间已经长达好几个月,要当心中招的可能,及时去医院检查,尽早发现尽早治疗。  
■郑慧 记者 李皖婷

## 前列腺病找上年轻人

专家提醒患者要多吃花生、苹果等高锌食物

如果说乳腺是女人的防护重地,那前列腺就是男士的多事之地了。不过别以为前列腺病都是中老年人,其实近年来研究发现,一些未婚男性的前列腺炎发病率已经高达5%。安医大一附院泌尿外科主任医师梁朝朝表示,前列腺炎不是终生疾病,但也不是小病,不要认为熬一熬就会过去,最终导致疾病发展。

## 青壮年易患前列腺炎

前列腺炎是指前列腺特异性和非特异感染所致的反应,从而引起的全身或局部症状。梁朝朝介绍,慢性前列腺炎是青壮年男性的常见病,约占泌尿科门诊患者的25%。

前列腺炎的临床表现多种多样,常见的局部症状是会阴或耻骨上区域有重压感,久坐或排便时疼痛;排尿时有烧灼感、尿急、尿频、尿不尽感,可伴有排尿终末血尿或尿道分泌物;直肠症状为直肠胀满、便急和排便感,大便时尿道口可流出白色分泌物。

梁朝朝提醒,患者要保持积极的生活态度。多吃如芝麻、花生、苹果等含锌量较高的食物,服用适量维生素C、维生素E,可使症状得以改善。避免酗酒和进食辛辣食物。多喝水、勤排尿,有助于预防重复感染的发生。洗温水澡也可以舒缓肌肉与前列腺的紧张,减缓症状。

此外,精液中的大部分成分为前列腺液,因此,让前列腺排空的最佳方法莫过于规律的性生活。

## 切勿忽视慢性前列腺炎的危害

梁朝朝提醒,男性朋友要提高对前列腺炎的认识,特别是青少年朋友,应重视不良手淫的危害,丰富健康文化生活,加强自我保健意识。

慢性前列腺炎常迁延不愈或反复发作,需使用中西医药物和其他辅助疗法进行综合治疗。中药常与抗菌药物结合使用,清热解毒、活血化瘀。

临床上,只有约5%~10%的慢性前列腺炎有明确的细菌感染,需要口服抗生素治疗,不可大量、长期、反复地盲目使用抗生素。

目前的研究结果尚未发现前列腺炎与前列腺增生、前列腺癌有直接关系,不过前列腺炎不是终生疾病,但也不是小病,不要认为熬一熬就会过去,最终导致疾病发展。一定要选择正规专业性医疗机构治疗,防止前列腺疾病迁延反复。  
■吴鹏伟 记者 李皖婷

## 下期预告

### 怎么预防骨质疏松?

怎么预防骨质疏松?骨关节炎患者如何保养?跑步、爬山真的会伤害膝盖吗?下周五(3月31日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请市三院骨二科行政副主任刘锴与读者交流。

刘锴,副主任医师,掌握骨科常见病多发病的诊治,专长于骨科创伤、髌膝关节的初次置换及翻修手术。  
■傅喆 记者 李皖婷

### 寻人启事

王佐,男,身份证号:342201690220061。家有急事,见报速与你表兄蔡焱联系,电话:15305693028。