

儿童，发现经常打鼾的儿童在算术、拼写和自然等科目上得分低的人数要比从不打鼾的儿童多3~4倍

### 3、儿童打鼾可能影响面容

儿童在打鼾时由于鼻咽部阻塞、张口呼吸，上下牙齿咬合不正常，久而久之，可导致面部畸形发育，造成小颌畸形、牙列不齐、上颌骨变长等“腺样体面容”。



腺样体面容 手术前后对比

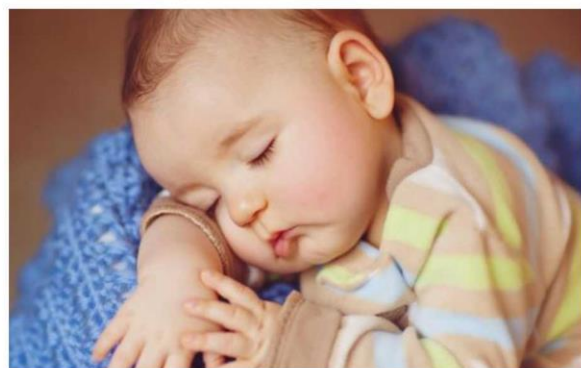
### 4、引起渗出性中耳炎

腺样体增生肥大如果堵塞鼻咽侧壁的咽鼓管咽口，则会引起渗出性中耳炎如果堵塞鼻

道，鼻腔分泌物引流发生障碍，会并发鼻窦炎。

### 该怎么预防 >>

1、控制孩子的体重。睡眠医学专家指出，研究显示，体重减少3-5公斤，就能有效控制打鼾。  
2、在睡觉的时候尽量让孩子侧睡。仰躺会增加打鼾的次数，最好采取侧睡。因为仰睡时，舌头容易滑到后方，阻塞住喉咙。另外，还要注意孩子的枕头不要太低，这样易使下颚向上抬，造成以口呼吸，导致打鼾。



3、睡前避免吃镇定剂。镇定剂容易造成肌肉松弛，使打鼾的情况更严重。



禅医官方微信号  
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号

官方网站：[www.fscyy.com](http://www.fscyy.com)

参考资料：

《实用耳鼻咽喉头颈外科学》

人民卫生出版社

《眼耳鼻咽喉口腔护理学》

人民卫生出版社第二版（本科教材）



制作日期：2017年6月  
编码：EBHK-折页-中文-171-01

耳鼻喉科制作

# 儿童鼾症



咨询专线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院  
Foshan Chancheng Central Hospital



## 什么是儿童鼾症 >>

儿童鼾症是1-10岁儿童常见的睡眠疾病，儿童鼾症的特征与成人的不同，多表现为晚上睡觉打呼噜、盗汗、易惊醒、尿床、长期鼻塞、张口呼吸、上气道阻塞并伴有低血氧症，儿童打鼾者对儿童的生长发育具有严重影响。



## 常见原因有哪些 >>

### 1、扁桃体肿大

婴幼儿时期，宝宝的咽部集结了丰富的淋巴组织，又称增殖体，增生过大则为增殖体肥大。扁桃体或增殖腺肥大，引起咽喉部狭窄，入睡时发出鼾声，导致打呼噜、张口呼吸甚至呼吸暂停等现象。

### 2、鼻道狭窄

宝宝的咽腔较短，鼻道狭窄，稍有分泌物或黏膜肿胀就容易阻塞。

### 3、呼吸道炎症

上呼吸道发炎、慢性鼻窦炎会使鼻黏膜充血水肿，以及扁桃体增殖体异常肥大，鼻咽部通气受阻，睡眠时不能经鼻呼吸，出现随呼吸发出的鼾声。

### 4、肥胖

体胖的宝宝咽部的软组织构造较肥厚，睡觉时口咽部呼吸道易阻塞，出现鼾声，严重时甚至会有呼吸暂停的现象。

### 5、睡眠姿势不佳

譬如宝宝仰睡，舌头根部因重力关系向后倒，呼吸道受到部分阻塞，气流进出鼻腔、口咽和喉咙时，附近黏膜或肌肉产生振动发出鼾声。

### 6、因感冒而引起的呼吸不畅

## 鼾症临床表现有哪些 >>

部分患儿表现为多动、烦躁、注意力不集中。发育迟缓是生长期儿童的主要特征之一，表现为身材矮小、体重偏轻、食欲不振。病态肥胖儿发病率相对增多。在睡眠打鼾过程中频繁出现呼吸暂停现象，这样的患儿常常表现为一段时间呼吸暂停后猛烈地翻身，甚至憋醒，长出一口气后再接着睡，有的可以伴有盗汗、踢被子，很容易感冒，甚至有人出现遗尿和梦游等现象。还有一种普通的原因：睡觉时姿势不对。

## 目前都有哪些治疗手段 >>

### 1、普通手术治疗

目前儿童打鼾的治疗依然是通过手术切除患儿的扁桃体、腺样体，解除上呼吸道堵塞导致的狭窄。

### 2、等离子手术治疗

采用低温等离子微创技术，术后感觉呼吸通畅，而且术中无痛苦，对周围的正常组织没有影响，几乎不出血，是目前治疗儿童鼾症的首选方法。



## 儿童打呼噜危害有哪些 >>

### 1、导致孩子生长缓慢

睡眠质量一旦下降，势必使释放的生长激素减少，影响儿童的骨骼发育。

### 2、智力发育落后

德国汉诺威医学院的科研人员发现，儿童打鼾会直接影响到他们在学校的表现。他们挑选1144名年龄8~10岁的在校