



警惕儿童打鼾现象

日常生活中，许多家长会发现孩子在睡觉时打鼾，甚至鼾声很大。一些家长认为这是孩子睡得香的表现，但实际上，儿童打鼾可能隐藏着健康问题，需要引起足够的重视。

一、儿童打鼾的原因

（一）生理原因

1. 喉部结构未发育成熟：儿童的喉部结构尚未完全发育成熟，呼吸道相对狭窄，容易导致打鼾。

2. 睡眠姿势不正确：仰睡时，舌头容易后坠，阻塞呼吸道，从而引发打鼾。

（二）病理原因

1. 腺样体肥大：腺样体肥大是儿童打鼾的最常见原因，肥大的腺样体堵塞了一部分鼻咽呼吸道，尤其在儿童仰卧时，呼吸道长期处于狭窄状态，空气通过时产生涡流，引起振动，发出鼾声，导致孩子只能张着嘴呼吸。

2. 扁桃体肥大：扁桃体肥大也会阻塞呼吸道，导致空气流通不畅，使呼吸变得困难，

进而引发打鼾。

3. 鼻窦炎和过敏性鼻炎：儿童如果患有过敏性鼻炎，鼻腔黏膜会因过敏反应而充血、水肿，导致鼻腔狭窄。此外，过敏还可能引起鼻息肉形成，进一步阻塞呼吸道。常见的过敏原包括花粉、尘螨、宠物毛发等。当儿童接触这些过敏原后，会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，夜间睡眠时则表现为打鼾。

4. 肥胖：肥胖儿童的颈部脂肪堆积较多，这些脂肪会压迫呼吸道，使其变窄。在睡眠时，由于重力作用，舌根后坠，进一步阻塞呼吸道，导致打鼾。

（三）其他原因

1. 感冒或过敏：感冒或过敏会导致鼻腔和咽喉部位的组织肿大发炎，气道变窄，从而引起短期的打鼾。

2. 枕头不合适：枕头过高或过低，可能导致颈部姿势不当，引起打鼾。

二、儿童打鼾的常见表现

1. 睡眠时打鼾：这是最直

观的表现，儿童在睡眠时发出持续的、响亮的鼾声。鼾声的大小和频率可能因呼吸道阻塞程度而有所不同。轻度打鼾可能仅在特定睡眠姿势下出现，而重度打鼾则可能在整个睡眠过程中持续存在。

2. 睡眠时呼吸暂停：部分儿童在打鼾的同时，可能会出现呼吸暂停的现象。这是由于呼吸道完全阻塞，导致空气无法进入肺部。呼吸暂停的时间可能从几秒到几十秒不等，严重时甚至可能超过1分钟。呼吸暂停后，儿童可能会突然醒来，伴随着喘息或咳嗽，以恢复呼吸。

3. 睡眠时张口呼吸：由于鼻腔通气不畅，儿童可能会通过口腔呼吸来获取足够的氧气。长期张口呼吸会导致口腔干燥、口臭等问题，还可能影响儿童的面部发育，导致牙列不齐、上颌骨变长等。

4. 嗜睡：由于夜间睡眠质量差，儿童在白天可能会出现上课时打瞌睡、精神不振、注意力不集中、学习困难等问题。

5. 行为问题：部分儿童可能会出现行为问题，如烦躁不安、易怒、攻击性行为等，这可能是由于睡眠质量差导致的情绪调节障碍。

6. 生长发育迟缓：长期打鼾和睡眠呼吸障碍可能会影响儿童的生长激素分泌，导致生长发育迟缓。家长可能会发现打鼾儿童的身高、体重增长缓慢，与同龄儿童相比存在差距。

三、儿童打鼾的处理方法

（一）调整睡眠姿势

让孩子侧卧睡觉，可以在孩子后背垫一个小枕头帮助固定姿势，减少打鼾的现象。

（二）保持呼吸道通畅

1. 清理鼻腔：使用生理盐水滴鼻液或鼻喷雾，帮助清理鼻腔分泌物，保持鼻腔通畅。

2. 鼻部按摩：用食指和中指轻轻按摩孩子鼻翼两侧，每次3分钟至5分钟，每天2次至3次，促进鼻部血液循环。

（三）药物治疗

1. 抗组胺药：如氯雷他定、西替利嗪，用于治疗过敏

性鼻炎引起的打鼾。

2. 抗生素：如阿莫西林、头孢克洛，用于治疗鼻窦炎等细菌感染引起的打鼾。

（四）手术治疗

如果腺样体或扁桃体肥大严重影响呼吸和睡眠，可能需要进行手术切除。

（五）其他方法

1. 控制体重：对于肥胖儿童，通过合理饮食和增加运动量控制体重，减少颈部脂肪堆积，从而减轻打鼾的症状。

2. 保持室内湿度：使用加湿器，将室内湿度控制在40%—60%，有助于减轻鼻腔和咽喉的干燥。

3. 睡前漱口：用温盐水漱口，每次含漱15秒至20秒，每天睡前1次，可减少口腔和咽部的炎症。

儿童打鼾虽然常见，但背后可能隐藏着多种健康问题。家长在发现孩子打鼾后，应仔细观察，必要时及时就医，采取适当的处理方法，以保障孩子的健康成长。

（柳州市人民医院儿科 陈柳娟）

如何进行婴儿抚触

在宝宝还不会说话的时候，家长想和宝宝交流该怎么办？婴儿抚触就是一种科学的交流方式，它将这份来自手心的爱在家长 and 宝宝之间进行传递。

一、什么是婴儿抚触

抚触是指经科学指导，对婴儿进行有序的、有技巧的按摩，让大量温和良好的刺激通过皮肤感受器传导到中枢神经系统，从而产生生理效应的操作方法。实际上，胎儿在自然分娩过程中就已经接受了母亲产道收缩这一特殊的抚触，抚触很关键。

二、抚触对宝宝有哪些好处

1. 抚触通过作用于宝宝皮肤，给胃肠温和的刺激，有助于胃肠相关激素的分泌，增强

宝宝的消化吸收功能，促进每日摄奶量增加，同时还可以刺激胰岛素分泌，促进生长发育。

2. 抚触可以减少焦虑、安定情绪，给予宝宝自信感和安全感，从而提高宝宝睡眠质量。

3. 抚触能增加宝宝的迷走神经活动，增强免疫功能，提高宝宝对疾病的抵抗力，抚触的过程还可以增加父母与宝宝之间的情感交流，促进亲子关系。

三、如何进行抚触

（一）抚触前准备

1. 进行抚触的房间必须安静、清洁、光线柔和，关闭门窗，室温保持26℃—28℃，湿度维持在50%—60%之间，同时播放一些轻柔有节奏的音乐。家长需要清洁双手，修剪指甲，摘掉腕表及首饰，以防

刮伤宝宝娇嫩的皮肤，准备好抚触油、毛巾、纸尿裤、替换衣物。

2. 选择宝宝两餐进食之间，宝宝不宜太饱或太饿，最好在宝宝沐浴后、清醒时进行。

3. 将大毛巾平铺于抚触台上，把宝宝抱放于台面，操作者位于宝宝足侧，与宝宝面对面。

（二）进行抚触

第一步：抚触额面

双手拇指从宝宝的前额中央向两侧推开至太阳穴；双手拇指从宝宝的下颌中央向外向上滑行至耳垂，让上下唇形成微笑状。这样可以缓解宝宝面部因吸吮、啼哭及长牙造成的紧绷感。

第二步：抚触头部

双手呈桥拱状从宝宝的前额发际向后抚摸至耳后，并轻轻按压，避开囟门。可促进大脑发育，但需注意避开囟门。

第三步：抚触胸部

双手手掌置于宝宝的两侧肋缘，右手轻轻向上推至对侧肩部，复原；左手以同样方法进行，在胸部划一个大的交叉，注意避开乳头。此法可顺畅宝宝的呼吸，减少呼吸道疾病发生。

第四步：抚触腹部

双手依次从宝宝的右下腹至上腹向左下腹移动，呈顺时针方向画半圆，操作者可能会感觉气泡在指下移动，尽量不要碰到宝宝的脐部。这有助于促进宝宝的内排泄功能，增加他们的排气、排便。

第五步：抚触上肢

双手将宝宝的手臂由近心端向远心端揉捏，并轻轻揉搓，使其放松，双手指腹置于宝宝掌根部，向每个指尖滑行，轻轻向上提拉。可促进宝宝手臂及手的运动协调功能，增加灵活性。

第六步：抚触下肢

一只手握住宝宝的脚踝，另一只手从宝宝的大腿根部向脚踝处螺旋滑行。双手拇指指腹从脚跟交叉向脚趾方向推动，然后轻搓牵拉每个脚趾。可促进腿及脚部的运动协调功能，增加灵活性。

第七步：抚触背部

将宝宝趴在床上，双手轮流从宝宝的头部开始沿颈背顺着脊柱向下按摩，再用双手指腹轻轻从脊柱向两侧按摩。这样可以舒缓并放松宝宝背部肌肉。

第八步：抚触臀部

双手掌心分别按住宝宝臀部左右两侧，均向外侧旋转，呈“心”形揉搓宝宝臀部。可缓解宝宝臀部肌肉紧绷感，放松臀部。

抚触结束后，给宝宝穿好纸尿裤和衣服，让宝宝甜美地进入梦乡吧。

四、抚触时家长需要注意什么

抚触要适当用力，若力度过轻，起不到刺激皮肤感受器和按摩的作用，还会引起宝宝的反感和不适，过重则会引起宝宝的皮肤损伤及疼痛。

每个部位的动作重复4次至6次，以达到应有的效果。时长根据宝宝耐受程度循序渐进，初次抚触时间可稍短，以后逐渐延长，最多不超过15分钟。

抚触不是一项机械运动，它是由抚触者和宝宝共同完成的，所以抚触过程中多和宝宝进行情感交流，可放些轻柔的音乐，说些鼓励的话。抚触过程中，宝宝一旦出现哭闹、反抗、呕吐等异常表现，应立即停止，并严密观察宝宝的情况。

（柳州市人民医院儿科 田蕾）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936