



# 长期口呼吸 孩子会变丑

正常情况下,人们都是用鼻子呼吸的,鼻腔内有很多纤毛,可以将空气中的灰尘、细菌、病毒过滤掉,起到清洁作用,同时还可以对吸入的空气起到加湿、加温作用,有利于呼吸道的健康。不仅如此,鼻子呼吸还可以促进面部骨骼和牙齿的正常生长发育。如果处于发育期的儿童因为疾病或习惯等原因长期用口呼吸,不仅对呼吸道不利,还可能导致牙齿和面部的发育畸形,严重影响容貌外观。

## 哪些情况下会导致口呼吸?

当出现慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻甲肥大、鼻中隔充血、增殖腺肥大及鼻肿瘤等疾病时,正常的鼻腔会部分或全部被阻塞,只能被迫用口呼吸,若气流通过口腔且超过一定比例则为口呼吸,这是一种异常呼吸状态,比例约为25%~30%,长期口呼吸会引起牙齿、面部骨骼、面型的发育畸形。

## 口呼吸对面容会造成哪些影响?

正常情况下,上下牙弓的前方和侧面有上下唇肌和面颊部肌肉,给上下颌牙弓一个向后和向内的力量,内侧有舌头,给上下颌牙弓一个向前和向外的力量,内外动力是处于平衡状态的,可以促进上、下颌牙弓正常生长发育,使牙弓呈现完美的U形,牙齿也有足够的

空间排列整齐。

当鼻腔阻塞时,人们不得不用口呼吸,导致下巴下垂,两侧面颊部肌肉张力增加,舌头也会自然地跟随着下巴放下来,这时,上牙弓内侧失去舌头给牙弓向两侧的力量,而牙弓外侧却受到来自两侧面颊部肌肉的异常压迫,内外平衡状态被打破,最终导致上颌牙弓的宽度得不到正常的发育,呈现牙弓狭窄。牙弓狭窄时,没有足够的空间使上颌牙齿排列整齐,导致上牙拥挤,上前牙前突呈龅牙。比起牙齿的变化,更悲剧的是容貌的变化。张口呼吸时,下巴下垂并向后下移位,面部会变得狭长同时会导致下巴发育不足,小下巴,下颌后缩;口呼吸时,由于嘴巴张开,上下嘴唇没有闭合,会导致上唇肌松弛,上唇过短、外翻、开唇露齿,严重影响面容和外观;由于气流从

口腔通过,腭顶的正常下降也受到阻碍,可表现为腭盖高拱。

在可导致口呼吸的鼻腔疾患中,腺样体肥大也是临床常常碰见的问题,腺样体出生时即存在,6岁做左右达到最大程度,10岁以后逐渐退化。腺样体肥大会造成呼吸道阻塞,使孩子形成张口呼吸,造成面部发育畸形,形成典型的“腺样体面容”,表现为张口呼吸、鼻根下陷、鼻翼萎缩、嘴唇增厚、鼻唇沟变浅、上唇卷缩、牙列拥挤、上前牙前突龅牙、腭盖高拱等。

## 如何纠正口呼吸?

对于长期口呼吸的儿童,家长必须先带孩子到耳鼻喉科仔细检查,明确引起口呼吸的原因,然后在医生的指导下对症治疗,纠正口呼吸不良习惯和治疗牙齿畸形。

长沙医学院附属第一医院  
口腔科 赵海叶

## 六大类口服降糖药物各有特点 选用要遵医嘱

糖尿病是一种较为常见的慢性疾病,主要是由于胰岛素分泌不足,进而导致机体的糖代谢紊乱,发病率正呈逐年升高趋势。如果疾病不能得到长期有效的控制,可能会引发各种并发症,如糖尿病肾病、糖尿病眼病等,严重的还会危及患者的生命安全。目前糖尿病的治疗多采用综合治疗方法,药物治疗是其中最重要的组成成分,其中胰岛素作用较强,主要用于重型糖尿病患者,大多数患者均采用口服降糖药物,那么,糖尿病患者的口服降糖药物有哪些呢?

**1. 磺脲类降糖药** 这种药物能够刺激机体的胰岛B细胞,释放更多的胰岛素,并增强机体组织中的胰岛素受体对胰岛素敏感性,还可以促进体内肝糖原合成,减少糖元的分解,进而有效降低空腹血糖。

**2. 双胍类药物** 双胍类药物主要包括苯乙双胍、降糖片和盐

酸二甲双胍,其中二甲双胍最为常见。该类物质能够提高机体对胰岛素的敏感性,并减少肠道对葡萄糖的吸收,进而起到降糖作用。由于二甲双胍在进入小肠后才能被吸收和溶解,因此对胃肠道刺激较小。

**3.  $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂** 该类药物的典型代表药物为拜糖平,可以减慢人体对糖的吸收速度,并可以控制餐后血糖浓度,调节大肠对食物中糖的吸收作用,且基本不会进入到人体血液循环,对人体无明显副作用。

**4. 格列酮类** 这种药物为胰岛素增敏剂,能够提高机体组织对于胰岛素的敏感性,并改善胰岛B细胞的功能,同时还可以降低机体内甘油三酯和总胆固醇浓度,预防并发症的发生。

**5. 非磺脲类胰岛素促泌剂** 典型药物为瑞格列奈,药物可以促进机体的胰岛 $\beta$ 细胞快速释放胰岛素,进而有效的降低

血糖的浓度。且药物从胆汁排泄,没有肾脏毒性作用,因此对于有肾功能障碍的患者,也可以使用此类药物。且药物有较为明显的进餐服药特点,在不进餐的时候不需要服用药物,患者比较方便。

**6. 胰岛素增敏剂** 此类药物主要为胰高血糖素多肽-1,当血糖浓度较低(2.8毫摩尔/升以下)时,不会刺激机体的胰岛细胞,而当血糖浓度超过6.6毫摩尔/升时,可以较大程度地刺激胰岛细胞,分泌较多胰岛素。

总之,降糖药物种类较多,但患者在具体选用时一定要遵医嘱用药,且定期监测血糖,观察药物的效果和和不良反应,不能擅自更改药物,避免出现并发症。此外,糖尿病患者用药期间还要注意运动和饮食,达到稳定的降血糖效果。

郴州市临武县中医医院  
药剂科 王素娟

## 预防慢阻肺 从日常生活做起

慢阻肺是一种常见的呼吸系统疾病,全称为慢性阻塞性肺疾病,慢阻肺的发病主要与患者的不良生活习惯、环境污染有关,如吸烟,化学物质、粉尘吸入,空气污染等,临床主要表现为慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难、胸闷气短等,严重影响患者的生活质量。但是,慢阻肺是完全可以预防的,如果不幸患病,也不要过于担心,日常生活中只要做好以下几件事,积极配合医生治疗,就可以有效减少急性发作风险。

**1. 保持环境空气清新** 保证室内空气清新、流动性好是慢阻肺患者家庭生活中必须注意的一点,做到定时开窗通风,油烟机效果不好的及时更换,对于经济状况良好的家庭,可以安装空气净化器,提高空气清新度。另外,尽量减少摆设家具,不铺设地毯,不使用香薰或有特殊刺激性气味的物品,远离花粉,不养宠物等,避免病情加重。

**2. 调整饮食结构** 饮食结构合理不仅可以提供维持患者身体机能所需的营养物质,同时还能够辅助促进患者康复。因此,对于慢阻肺患者来讲,日常饮食中应当尽量避免生冷辛辣等刺激性食物,多食用一些富含蛋白质、维生素的食物,如鸡蛋、新鲜的水果与蔬菜等。

**3. 注意活动时间** 一般来讲,空气中花粉飘散的时间是从中午开始,且有研究表明,中午、下午的空气中污染物相对早晨、上午更多,因此,慢阻肺患者想要外出活动,应尽量选择早晨与上午的时间出去,中午和下午应尽量避免室外活动或运动,适当的运动对于提高机体抵抗力来讲是有益的。

**4. 戒烟** 已有大量研究表明,吸烟对呼吸道免疫功能、肺部结构和肺功能均会产生影响,可引起气管炎、肺炎、慢阻肺、肺癌等多种呼吸道疾病。而戒烟能减慢慢阻肺病人肺功能的下降,同时降低发病风险,改善疾病预后,任何时候戒烟都不晚。

**5. 及时接种疫苗** 呼吸道感染是慢阻肺急性加重的常见诱因,因此,慢阻肺患者应积极预防感冒,除了及时增添衣物外,及时接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等是预防感冒最有效的方法,可以减少慢阻肺的急性发作。

除了上述提及的慢阻肺患者在日常生活中的注意事项,还应遵照医嘱,积极配合治疗,做好生活中的相关护理。由于慢阻肺患者身体相对脆弱,机体免疫功能下降,稍有不慎就会导致病情发作,甚至是加重病情,因此,做好日常护理是非常重要的。而慢阻肺患者自己也应当有自我护理、自我保护意识,根据个人状况采取适当的措施,促进病情康复。

株洲市攸县中医院  
呼吸内科 廖双华