

# 儿童鼾症别大意,积极防治很重要

在多数人的认知中,打鼾往往是成年人的专利,然而,近年来越来越多的家长发现,自家孩子在睡觉时也会发出响亮的鼾声。这种现象,医学上称之为儿童鼾症,不仅影响孩子的睡眠质量,还可能对其健康成长造成成长远的不良影响。因此,家长应高度重视儿童鼾症,积极采取防治措施,确保孩子的健康成长。

## 儿童鼾症的原因

**腺样体肥大** 腺样体位于鼻咽部顶部与咽后壁外,为咽部一片淋巴组织。腺样体肥大儿童鼾症的常见病因。肥大腺样体阻塞鼻咽呼吸道一部分,造成呼吸道长时间狭窄,引起患儿张口呼吸和打鼾。

**扁桃体增大** 扁桃体为咽部又一淋巴组织,增大后也同样堵塞呼吸道而导致打鼾。

**肥胖** 肥胖儿童因胸腹部脂肪积累过多而加重呼吸肌肉运动负担,使其在睡眠中呼吸运动障碍,出现打鼾和呼吸暂停等症状。

## 儿童鼾症的危害

儿童鼾症在影响儿童睡眠质量的同时也会造成一系列危害:

**睡眠质量不佳** 打鼾可使儿童在睡眠时多次醒来、睡眠片段化、深度睡眠受到影响,进而影响生长激素分泌、儿童生长发育等。

**智力发育损伤** 长时间打鼾可使脑部缺氧、损伤脑神经细胞,从而影响儿童专注力,集中

注意力,降低智商。尤其是3~6岁时这个脑部发育最迅速的时期,缺氧带来的伤害尤其大。

**行为改变与认知障碍** 打鼾时间较长的儿童会表现为好动、烦躁、学习成绩降低,甚至会影响社交能力及心理健康。

**颌面发育畸形** 长时间张口呼吸可使颌面骨骼不正常发育,腺样体面容形成,影响患儿容貌。

**反复呼吸道感染** 呼吸道受阻使儿童更易受细菌、病毒侵害,引起反复呼吸道感染。

## 儿童鼾症的预防

对于预防和治疗儿童鼾症,家长需要综合性策略。第一,注意儿童体重管理通过均衡饮食、适量锻炼等措施,避免肥胖作为打鼾诱因。第二,对鼻炎、鼻窦炎或其他原因导致鼾症的患者,要及时就诊并按医嘱处理,缓解呼吸道炎症及肿胀。与此同时,家长可以试着调整宝宝睡姿、鼓励侧卧、减少气道阻塞、选择适



合自己的枕高。第三,提高儿童身体免疫力、降低感冒和其他呼吸道感染发生率也是防止鼾症发生的一个重要环节。第四,如果鼾症症状较重、持续时间较长,父母要及时带患儿就诊,并由专业医生进行评估与处理,必要时需要进行微创手术纠正打鼾,避免耽误病情,影响患儿健康发育,一旦形成腺样体面容或是胸廓发育异常,将无法纠正。采取这些综合措施才能有效地防止和减轻儿童鼾症的发生,从而为儿童健康睡眠提供保障。

综上所述,儿童鼾症不容忽视,父母要提高警惕并积极做好预防和治疗工作,以保证儿童健康发展。通过保持规律作息及提高身体抵抗力,能有效缓解或消除儿童鼾症症状。

株洲市二医院  
耳鼻喉头颈外科 宾玉玲

# 溺水病人 如何现场复苏?

说到溺水,这可真是个让人心惊胆战的话题。想象一下,你正在湖边悠闲地散步,突然听到“扑通”一声,有人掉水里了!这时候,你可不能只是站在旁边干瞪眼,得赶紧行动起来,因为每一秒都关乎生命。那么,溺水病人如何现场复苏呢?别急,接下来就为你送上一场与“水鬼”搏斗的实战指南。

## 安全第一

### 别让自己也成“落汤鸡”

在跳下去救人之前,先确保自己的安全,看看周围有没有可以利用的救援工具,比如救生圈、长杆或者绳子。如果实在没有,再考虑自己下水。记住,救人也要量力而行,别让自己也陷入危险之中,否则就成了“落汤鸡”救“落汤鸡”了。

## 快速评估

### 判断溺水者的“生死状况”

把人救上来后,先别急着做人工呼吸,要先快速评估一下溺水者的情况,看看他有没有意识、呼吸和脉搏,如果都没有,那就是“三无”状态了,得赶紧进行下一步的复苏措施,这时候,你可要扮演一回“生死判官”的角色了。

## 胸外按压

### 给心脏来个“重启大法”

如果溺水者还是没有意识、呼吸和脉搏,那就得进行胸外按压了。找到溺水者胸骨的下半部分,用一只手的手掌根部放在这里,另一只手叠在上面,然后用力向下按压,深度要达到5~6厘米,按压的频率要保持在每分钟100~120次,这样反复进行,直到溺水者恢复意识或者专业救援人员到来。这一步有点“暴力”,但我们也得使出“洪荒之力”。

## 清理呼吸道

### 让“生命的通道”畅通无阻

溺水者的呼吸道里可能充满了水和呕吐物,这时候得赶紧清理一下。把溺水者的头偏向一侧,用手指轻轻掏出他嘴里的脏东西。如果溺水者戴着假牙,也要取出来,免得影响呼吸。这一步有点“恶心”,但为了救人,我们得豁出去了。

## 人工呼吸

### 给溺水者“吹口仙气”

清理完呼吸道后,如果溺水者还是没有呼吸,那就得赶紧进行人工呼吸了。捏住溺水者的鼻子,深吸一口气,然后对准他的嘴巴吹气,吹气的时候,要看到溺水者的胸部鼓起来才行。吹完气后,松开捏鼻子的手,让溺水者自己呼气。这样反复进行,直到溺水者恢复呼吸或者专业救援人员到来,这一步有点“仙气”,因为吹进去的是“生命之气”。

## 等待救援

### 别轻易放弃“战斗”

在进行复苏措施的同时,也要赶紧拨打急救电话,等待专业救援人员的到来。别因为等了一会儿没看到效果就放弃,复苏是个需要时间和耐心的过程,只要有一线希望,就要坚持到底。毕竟,我们可是在与“水鬼”搏斗,怎么能轻易放弃呢?

好了,这场与“水鬼”搏斗的实战指南就到这里了,虽然说起来挺简单的,但实际操作起来需要一定的技巧和勇气。

桂阳县第一人民医院 袁福健

# 甜蜜不再“失控”:中西医联手治“糖”法

在糖尿病这一全球性健康挑战面前,中西医结合的治疗方法正逐渐展现出其独特的优势与魅力。这种方法不仅融合了西医的精准医疗技术和药物管理,还汲取了中医的整体观念和辨证论治精髓,为患者提供了更加全面、个性化的治疗方案。

## 西医治疗的科学基础

西医对糖尿病治疗的促进作用是不容忽视,核心是用药物及胰岛素控制血糖水平,以降低并发症。

**药物治疗** 西医应用现代药理学的研究成果研制了许多口服降糖药,包括磺脲类,双胍类和 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂、格列奈类、噻唑烷二酮类、DPP-IV抑制剂、SGLT2抑制剂等,这类药物以不同机制使血糖下降,给糖尿病患者治疗带来多样化选择。

**胰岛素治疗** 对于胰岛素依赖型糖尿病患者(例如:1型糖尿病及一些2型糖尿病的病人),胰岛素注射是维持生命、控制血糖的关键。随着胰岛素制剂不断改进,各种长效、短效和预混的剂型问世,使胰岛素治疗变得更

灵活和便捷。

## 中医治疗整体观念

中医则强调“治未病”和“整体调理”,认为糖尿病是由于人体阴阳失衡、脏腑功能失调所致。所以中医对糖尿病的治疗不仅仅是对血糖水平的重视,同时也是对患者整体身体状况的调节。

**辨证论治** 中医通过望闻问切四诊合参综合分析患者体质、病情并辨证分型后制定个性化治疗方案。若对阴虚燥热型,用滋阴清热之法;对气阴两虚证者;以益气养阴之策;阴阳两虚者以滋阴温补,补肾固摄;痰瘀互结者以活血化瘀祛痰;脉络瘀阻以活血通络。

**中药治疗** 中药在糖尿病治疗中具有多靶点,多途径等优点。很多中药像黄芪,山药,枸杞都有降血糖,改善胰岛素抵抗和保护胰岛细胞的诸多功效。中药复方则更多是利用药物协同作用来提高疗效和降低副作用。

## 中西医结合优势

中西医结合防治糖尿病不仅可以发挥西医控制血糖和防治并

发症的优势,还可以发挥中医调节人体整体状况和改善生活质量的专长,从而达到取长补短,增强疗效。

**综合治疗** 中西医结合治疗糖尿病注重综合治疗,即以药物治疗为主,综合运用饮食控制、运动疗法和心理调适多种方法,对糖尿病进行全方位的管理。该治疗方式可以较好的控制血糖水平和降低并发症发生率。

**个体化治疗** 中西医结合治疗糖尿病注重个体化治疗,即根据患者的具体情况(例如年龄,性别,病情的轻重,并发症的状况等等),制定个性化的治疗方案。该治疗方式能较好的满足病人需要,增强了治疗针对性及有效性。

**改善生活质量** 中医对糖尿病的治疗不仅仅是对血糖水平的重视,更是对患者总体身体状况及生活质量的重视。中医可以通过调节病人阴阳平衡和脏腑功能来改善体质状况和减轻临床症状及提高生活质量。

韶山市人民医院中西医结合  
内科学内二科 李秀云