

爸妈留意儿童也有睡眠障碍

良好的睡眠质量对于孩子的成长十分重要,但为人父母的你是否知道,儿童也会受到多种睡眠问题的困扰,如失眠、梦魇、睡行症、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等。由于孩子不能准确表达,其睡眠问题常常不会被及时发现和正确认识。专家提醒,孩子的睡眠容易受到饮食状态、环境因素、精神因素或者疾病的影响,家长应该关注孩子的睡眠状态,并及时作出调整。

失眠

当一个孩子闹着要玩、不肯睡觉时候,大部分家长都会感叹一句“真是野性”,然后继续投入到哄孩子睡觉的工作中去。然而专家提醒,如果孩子入睡或维持睡眠困难,而且每周至少发生 3 次,持续至少 1 个月,并导致白天明显感到疲乏、易激怒、学习效率能下降,就要警惕孩子是否患上儿童失眠症。

“儿童失眠,表现为入睡困难、睡眠时间缩短、多梦或醒转次数增多等,是儿童睡眠障碍中程度较轻的睡眠问题。”专家表示,造成儿童失眠的原因有很多,对于小婴儿来说,营养平衡的失调导致微量元素缺乏,或者消化不良都会导致失眠。如果脑部发育不好,不仅表现出失眠,甚至常常处于兴奋的状态;而大一些的孩子,可能是受到学习压力、外界刺激、过于兴奋等情况的影响。

儿童失眠并非简单表现为躺在床上辗转反侧不能入睡,而多表现为强制入睡性睡眠障碍和夜间进食

(水)综合征两种。专家介绍,有强制入睡性睡眠障碍的孩子,入睡前总是找各种借口或提出各种要求不愿睡觉,比如通过频繁进出房间,要求讲故事,需要食物或水,或要求允许再看几分钟电视等借口来拖延上床睡觉。但这些患儿一旦入睡,睡眠的质量和正常,多导睡眠图表现正常。发病率大概在 5%~15%左右,其中多发于男孩。如果家长能及时作出应对,例如严格限制他们活动,那么他们很快就可以回到自然睡眠状态。

而夜间进食(水)综合征又称夜间摄入过量、夜间饥饿,好发于 6 个月以上的婴儿和低龄儿童,夜间入睡后经常醒来并伴有明显饥饿感,必须进食或饮水后才能重新入睡。如果孩子醒来的次数不会过于频繁,没有过多影响到白天的精神状态,那么家长多留意就可以了;如果随着孩子的成长,夜间进食(水)综合征仍然没有好转,建议到医院就诊,检查原因。



梦游

睡行症也称为梦游,常有家族史,也见于癫痫患者。通常发生在入睡 2~3 小时后。专家介绍,梦游症以儿童多见,青春后期消失,成人只占 2.5%左右。梦游的孩子会“迷迷糊糊”地起床行走,自言自语或答非所问,意识不清。一般情况下难以被唤醒,如果强行唤醒,常会产生精神混乱,出现攻击行为,伤人或自伤,事后却不能回忆起来。

专家提醒家长,梦游患儿在发作时可能会伴有不恰当的行为,如在冰箱中排尿,也可能引起摔跤等意外。当家长发现孩子在睡眠中爬起来,表现不正常时,不要过于激动和急于唤醒,但要留意,以防孩子走到街上或跳出窗外。梦游属于较为严重的睡眠障碍,一旦发现需要引起家长的重视,如孩子多次出现梦游,应尽快就医。

梦魇

不少人都有过做噩梦的经历,但对于孩子来说,噩梦伴恐惧不安,继而会产生由此引起的睡眠行为障碍,多见于 3~6 岁儿童。由于梦中场景离奇恐怖,孩子常会哭喊着醒来,而且还能较清楚地回忆和叙述梦中经历。即使在醒来后仍然会感觉到恐惧和焦虑,伴有呼吸、心率加快等状况,不敢自己回床睡觉,常要父母陪伴在侧才敢再入睡。专家强调,如果孩子经常做噩梦,则会影响睡眠质量,引起焦虑、抑郁甚至身体不适。

专家介绍,梦魇常与人格特征、人际关系不良、恐怖事件、睡姿不当、过度疲劳有关,因此,家长应注意,睡前不要让孩子看有恐怖镜头的电视或听恐怖故事;关注孩子学习或者生活中会导致精神紧张和情绪低落的事件;孩子入睡时候,可以适当调整睡姿,如看看是否有东西(包括手)等压迫胸部,致使呼吸不畅。

一般来说,梦魇如只是偶尔出现,则在孩子惊醒后好好安抚就可以了。但如果频繁发作,尽快到医院检查,看是否由其他问题引起。



阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

成年人也许对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(鼾症)并不陌生,过去常认为,这种情况在儿童期较为罕见,但近年研究显示,儿童中习惯性打鼾的患病率高达 7%~9%,其中阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的患病率也达到 2%左右。儿童发病高峰年龄在 2~6 岁,腺样体和扁桃体肥大是常见的原因。

打呼噜向来被认为“睡得香”,但如果孩子出现夜间呼吸暂停,频繁惊醒、鼾声

如雷、呼吸费力等情况,就要引起重视。专家指出,由于夜间睡眠质量较差,白天会出现精神不振、过度睡意等症状。一个小小的“呼噜”会影响孩子正常的学习和生活。

治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征最重要的是找到病因,如果保守治疗后仍然不能缓解,才考虑通过手术等方式来治疗。

(谢哲)

