

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意睡觉，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，睡眠的质量和时间正常，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。



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，青春期后消失，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。



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，频繁唤醒、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)