

“睡得好才能长得高。”这一观点已得到社会的普遍认同。但是,据调查显示,只有 17.2%的小学生,19.1%的初中生达到了标准的睡眠时间。睡眠专家表示,中小學生不仅存在睡眠不足问题,还有部分孩子有睡眠障碍。

# 中小學生普遍睡眠不足

学龄期儿童:每天要睡 9~10 小时

“成人的标准睡眠时间为 8 小时/天,但这个标准在儿童身上不够。”专家告诉记者,儿童年龄越小,每天需要的睡眠时间越长。新生儿每天的睡眠时间可达 20 小时;2~3 岁的儿童需要 15 小时左右;进入幼儿园,孩子每天需要睡 10~15 个小时;进入小学至十五六岁这

段期间,孩子每天需要睡 9~10 小时(包括午睡,午睡半小时左右最佳)的睡眠。专家表示,虽然没有统计,但很多中小學生也普遍存在睡眠不足问题,甚至还有小朋友存在睡眠障碍。“许多家长会给孩子安排大量课外辅导,一些家长没有督促孩子睡觉,任其玩

游戏、看电视,导致入睡时间太晚。”专家说,一般孩子早上 6~7 时就得起床,因此,晚上 9 时就要让孩子上床睡觉,最迟不能超过 10 时。11 时是生长激素分泌最旺盛的时间,是睡觉的“黄金时间”,太晚睡会影响孩子发育。

睡眠不足祸害多:降低免疫力、扰乱内分泌

睡眠不足对孩子有诸多危害。专家称,孩子的生长发育需要足够的生长激素,而生长激素在深睡眠期分泌最旺盛。因此,睡眠不足、睡眠障碍、睡眠质量差,都会影响孩子生长发育,导致发育迟缓、孩子长不高、孩子特别瘦或特别胖等。

睡眠不足还会干扰神经系统和内分泌系统。如果孩子出现记忆力下降、精神不集中、容易开小差、学习能力下降,罪魁祸首可能是睡眠不足。睡眠不足还扰乱内分泌系统,除了影响生长激素的分泌外,

还可能引起代谢紊乱。例如,孩子很爱吃零食,睡前也要吃,很可能是“瘦素”分泌减少了,糖和脂肪代谢出现紊乱。这些孩子通常比较胖,长大了患糖尿病的机率更高。孩子睡眠不足,还有可能导致胃肠功能不正常,影响营养物质的吸收,导致过胖或过瘦。长期如此,降低身体免疫力,孩子体弱多病。还有可能对心脑血管造成负面影响,增加高血压等疾病的发生率。到了青春期,睡眠不足还有可能导致性发育迟缓。



睡眠障碍影响孩子睡眠需要诊治

“如果是单纯的睡眠不足,家长可通过监督、控制孩子的睡眠时间,来改善问题。但如果孩子存在睡眠障碍,想解决就没那么简单了。”专家说,睡眠障碍是一种疾病,可由小儿鼾症、中耳炎、内分泌紊乱、焦虑、自闭等问题引发,都会影响孩子的生长发育。例如,小儿鼾症的孩子通常抵抗力差,容易反复感冒,常有腺样体肥大的面容:表情呆滞、反应迟钝、记忆力差、常张嘴呼吸、上颌前突等,如不及时治疗会影响身体健康。

因此,如果孩子有睡眠障碍,要及时带孩子到医院诊治。如何判断孩子是否存在睡眠障碍?专家表示,家长可以在家检测:睡眠障碍首先可表现为入睡困难,孩子久久未能入睡(成年人正常入睡时间不超过 30 分钟,孩子应该更快入睡)、睡得不安稳、老是翻来覆去;其次,观察孩子睡觉是否经常张嘴呼吸,发出鼾声;再者,孩子早上醒来是否情绪较好、心情愉悦,如果早上老是起不来、起床气很大,可能有睡眠障碍。(据《新快报》)

