



关注儿童睡眠 让您的宝宝睡得更好



# 打鼾 当心睡眠呼吸 暂停综合征

随着生活水平的提高，“拥有健康才能有一切”的理念深入人心，也因这一理念，诞生了“国际睡眠日”，以此来唤起人们关注睡眠质量。这一期就让我们来共同关注一下儿童睡眠健康问题。

南国都市报记者 王天宇

## 分析

### 早期不良习惯 易引起睡眠障碍

家住海南三亚的市民周女士，两年前行下了一个可爱的宝宝。从宝宝第十个月开始，孩子的睡眠开始出现问题。“宝宝晚上睡觉一点都不好，白天几乎不睡，晚上睡1小时醒一次，而且醒来后一定要吃两口奶才肯睡。”周女士说，她和老公都被这个小家伙闹得精疲力尽了。为此，她比较担心，孩子晚上睡不好，这种情况会不会影响宝宝将来的成长？

针对此事，三亚市妇幼保健院儿童保健科副主任医师孙韬介绍，儿童睡眠障碍总体分为两大类：一类是不良行为导致的，一类是疾病原因导致的。

“其实还在妈妈肚子里，孩子就开始形成了他的睡眠习惯，也就是说妈妈孕期的睡眠情况可以影响孩子的睡眠习惯，所以宝妈们孕期就要养成规律的睡眠习惯。”孙韬说，如果孩子出生后很闹人，不爱睡觉，吃奶正常，精力充沛，就要想想有没有孕期睡眠的问题。其实，许多睡眠障碍源于儿童早期不良的睡眠习惯，除受生物学因素影响外，90%的儿童睡眠障碍与家庭文化背景、父母的抚养习惯及环境因素有关。所以，培养儿童良好的睡眠规律，往往是首选措施。

睡眠是生命中的的一个重要生理过程，人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过。优质睡眠的三个要素是：1、持续时间：睡眠时间应足够让睡眠者在第二天感觉得到了休息。2、连续性：睡眠时间应该是无缝的，没有碎片。3、深度：睡眠应该足够深以恢复体力。

到底该睡多久才合适？有关专家称，因人而异，睡眠时间太长或太短都不好。美国全国睡眠基金会的睡眠指南，针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议。比如出生至3个月龄的婴儿，需要长达14至17小时的睡眠。1岁至2岁的幼儿每天需要11至14小时睡眠。14岁至17岁的青少年每天应当睡8至10小时，处于青春期的人需要更多睡眠。但即便如此，一天超过11小时的睡眠时间也会对健康不利。有些人的睡眠时间虽然长期低于建议睡眠时长，但他们却拥有更高质量的睡眠。个体差异的确存在，衡量睡眠是否充足的一个标准就是看第二天你是否感觉很清醒，精力充沛。

## 提醒

### 家长还应注意疾病 引起的睡眠障碍

除了上述因为不良习惯引起的睡眠障碍，家长还应注意疾病引起的睡眠障碍。小宝宝如果有多汗、夜惊，又很少晒太阳，就要警惕维生素D缺乏性佝偻病。要注意孩子是否出现骨骼畸形。

三亚市妇幼保健院儿科副主任医师谢丹特别强调，夜间打鼾的孩子，要警惕睡眠呼吸暂停综合征。有此类综合征的孩子，睡眠时会出现打鼾和呼吸困难、数秒钟的呼吸暂停、张口呼吸、胸腹反向异常呼吸，以及夜间咳嗽、睡眠不安、多汗、遗尿、夜惊或梦魇等。睡眠打鼾的孩子，白天常常表现为晨起头痛、过度睡眠、困倦等不适的行为，以及注意力不集中、学习障碍、活动过度、性格突然改变、喂养困难、生长迟缓。儿童如果睡眠严重打鼾还会影响牙齿和下颌骨骼的发育，甚至影响面容。导致睡眠呼吸暂停的原因有很多，腺样体和扁桃体增大是常见原因。当怀疑孩子有呼吸暂停时，要带孩子看睡眠医学专家或耳鼻喉科医生，进行体格检查和完整的夜间睡眠监测，看是否需要手术治疗。

谢丹称，睡眠、运动和营养三要素，对儿童代谢调节至关重要。有证据表明睡眠时间与儿童肥胖有联系。这一发现在女孩中更为明显。睡眠时间变化对体重调节有重要影响。生长激素能促进人的生长，且能调节体内的物质代谢。因为绝大部分生长激素是在夜间熟睡状态下分泌的，深睡眠时间越长，生长激素分泌的量就越多。有两个时间段，生长激素的分泌最为旺盛，分别是21:00-1:00，5:00-7:00，错过这两个时间段，等于错过了孩子长高的黄金期。因为人一般在入睡后半小时至1小时，才进入深度睡眠状态。所以建议孩子最好晚上8点半就要躺在床上，第二天7点以后再起床，这样才不会错过生长激素分泌的高峰期，对孩子身高助长有帮助。

同样，适当的运动也有助于孩子长高。众所周知，睡眠不足或睡眠质量差对我们的健康有长期和短期的重大负面影响。睡眠质量差的影响包括对儿童注意力有负面作用，影响记忆和学习。长期的影响正在研究中，但质量差的睡眠或睡眠剥夺是重要的健康问题，可能导致如肥胖，糖尿病，免疫系统低下，执行功能低下，注意力不易集中并会引起食欲不振等行为问题，甚至某些癌症。



## 一天照一张 提升幸福感

英国兰卡斯特大学一项研究显示，每天拍一张照片并分享到社交网站有助增强幸福感。

研究人员借助社交网站招募志愿者参与“一天一张照片”项目，要求志愿者每天拍一张照片并上传图片分享网站，主题随意。研究人员追踪了解志愿者上传的照片、文字说明以及与网友的互动。两个月后，研究人员要求志愿者回答参与这项研究的原因以及感受。

研究人员在由《改善健康与社会包容的创造性实践》期刊发表的论文中写道，每天拍一张照片成为习惯有助减少孤独感，促进与他人沟通交流，让生活变得有目标、有意义，还有助增加运动量。研究人员发现，志愿者所晒照片中，76%在户外拍摄。

英国《每日邮报》27日援引一名志愿者的话报道：“拍照对我相当有益，迫使我重新观察这个世界。”另一名志愿者说：“它鼓励我走出家门。”还有志愿者说，看着照片回忆让人感觉愉悦。

(新华社微特稿)

## 孕期多运动 或降产后抑郁风险

挪威奥斯陆大学一项研究显示，孕期坚持运动可能有助于降低产后抑郁风险。

研究人员招募643名怀孕28周的女性为志愿者，借助健身跟踪器了解她们的运动情况，并据此分成4组：完全不运动、一周从事1至74分钟运动、一周运动75至149分钟以及一周运动达到或超过150分钟。研究人员发现，127名志愿者一周运动达到甚至超过150分钟；产后3个月评估时，这一组中只有4人出现产后抑郁，比例仅为3.1%，远低于完全不运动组的14.9%。

研究人员在由最新一期美国《情感障碍杂志》发表的论文中写道：“这项研究显示，孕后期体育运动可能降低出现产后抑郁症状的风险。”产后抑郁可能影响家庭成员关系，影响母婴互动，从而对孩子造成长期负面影响。

先前研究显示，运动促使大脑分泌内啡肽，令人心情愉快，有助抗抑郁。奥斯陆大学研究人员建议，孕妇适合低强度运动，一次最好能坚持10分钟以上，有益大脑“情绪中心”海马体区域的神经更好连接，让情绪变佳。

(新华社微特稿)