

孩子睡觉打鼾、踢腿怎么办？超详细攻略家长速看

孩子的睡眠健康问题,可以说是五花八门,除了常见的睡眠时间不足、入睡困难,还有趴着睡、梦话多、尿床、磨牙、打鼾等等,出现这些问题怎么办?近期,国家儿童医学中心北京儿童医院联合深圳市儿童医院,国家儿童医学中心上海儿童医学中心等5家医院的全国睡眠医学专家,进行了汇总和解读,发表在《中华实用儿科临床杂志》上。北京儿童医院睡眠中心主任许志飞和深圳市儿童医院杨琴为共同第一作者,北京儿童医院呼吸一科主任医师申昆玲教授为通讯作者。3月21日世界睡眠日之际,我们从中摘取了15个问题,来看看睡眠专家的建议。

不同年龄段孩子推荐的最佳睡眠时长是多久?

根据国内外睡眠指南推荐,0-3月龄婴儿推荐的睡眠时长应为13-18h,4-11月龄婴儿应为12-16h,1-2岁幼儿应为11-14h,3-5岁儿童应为10-13h,6-13岁儿童应为9-11h,14-17岁儿童应为8-10h。

但需要特别强调的是,现行睡眠时间推荐是指相应年龄儿童的“典型”睡眠时间范围,也就是说这是每个年龄段孩子睡眠时间“平均”的近似估计。因此,不应该将推荐睡眠时间作为“处方”建议给某一个个体。在应用这些推荐量的同时,通常需结合睡眠时间、情绪、傍晚行为等进行综合考量。

孩子晚上不肯睡觉怎么办?

儿童通常表现为抗拒睡觉(如口头抗议、哭泣、坚持)、反复要求(如要喝水、讲故事),还有的对黑暗和怪物的恐惧导致入睡所需时间延长。这些问题往往共存,需要父母干预。这时家长应该给孩子创造有利于睡眠的环境和养成健康的睡眠习惯:

- (1)在环境方面,卧室要安静、黑暗和凉爽。电视、电子游戏设备不放在卧室,不在卧室惩罚孩子。
- (2)建立有规律的睡前作息(如洗澡、穿睡衣、刷牙、看书、说晚安)和让孩子养成固定时间睡觉的习惯。
- (3)避免睡前的刺激性活动(如看电视或玩电子游戏),限制睡前咖啡因(如可乐和巧克力)的摄入。
- (4)进行日常体育活动。
- (5)对于晚睡的孩子,父母可以将就寝时间设定为孩子当前的入睡时间,然后逐渐将熄灯时间提前,通过在数周内将就寝时间逐渐提前来逐渐改变孩子的昼夜节律不良。
- (6)安排白天小睡的时间要合理,2次睡眠之间通常需要间隔至少4h,才能建立起足够的睡眠驱动力让他们夜间很好入睡。

什么样的枕头适合孩子睡觉?

不建议在婴儿的睡眠区域内放置任何柔软的物体,如枕头、毯子、未固定的床单等,因其可能阻塞婴儿的鼻子和嘴巴,造成气道阻塞和意外窒息等。此外,1岁以内的儿童脊柱发育尚不完善,不需要枕头支撑头部来贴合颈曲的弧度,相反使用枕头可能会压迫脊柱影响其发育。因此,1岁以内并不建议使用枕头。

即便到了1岁以后,也不必急着给孩子使用枕头,可以根据孩子的发育情况和释放的信号,如适当垫高更容易入睡等,再判断是否需要提供枕头。在为孩子选择枕头时,要选择小的、平坦的、较硬的枕头,能较好地支撑起头部的同时,也能减少窒息的风险。枕头的高度也要根据儿童不同的发育阶段进行相应的调整,以贴合其颈曲的弧度。同时,还要注意枕头的安全性和舒适性,避免使用易引起孩子过敏不适的材料,造成睡眠问题。

孩子趴着睡对生长发育有影响吗?

胎儿在妈妈的子宫里就是腹部朝内、背部朝外的卷曲姿势,是最自然的自我保护姿势,所以孩子趴睡时更有安全感,容易睡得熟,不易惊醒,有利于孩子神经系统的发育。趴睡还能锻炼孩子颈部、胸部、背部及四肢等大肌肉群,促进孩子肌肉张力的发展。但趴睡过程中孩子会不知不觉地将脸贴在枕头上,致使鼻孔与肺部受到挤压,阻碍胸部扩张,影响肺活量,引起缺氧,从而影响大脑皮质与皮质下中枢的功能,让大脑产生局部兴奋灶,造成面部咬肌阵发性痉挛,遂致磨牙,也可导致牙列不齐,影响颜面部的正常发育。

所以关于孩子趴着睡的问题,建议家长既需要利用趴睡带来的益处,又需要正视趴睡对孩子的影响,让孩子睡出聪明和健康的睡姿,晚上睡觉时最好让孩子仰着睡,当孩子睡眠不安或入睡困难、白天午睡或有人在旁照顾时,可以将睡姿调整为趴着睡。需要注意的是,当打鼾的孩子,喜欢采用趴着或跪着睡的姿势,很有可能是孩子为了让自身气道保持通畅而自觉采用的特殊睡姿,这时需警惕患有阻塞性睡眠呼吸暂停(obstructive sleep apnea, OSA)的可能,应及时至医院就诊。

孩子体格生长和睡眠质量有关系吗?

俗话说“睡得好、长得高”,睡眠对体重的影响是睡得好,体重不超标。良好的睡眠对人体生长发育有着重要影响,尤其能够促使孩子长高。正常情况下,生长激素的分泌有其昼夜节律性,即白天分泌较少,夜间睡眠后分泌增多。睡眠对于儿童而言,不单纯是身体休息的需要,更是促进身体生长发育的催化剂。

此外,国内的流行病学调查研究显示,睡眠时间与超重肥胖之间存在显著的负相关。虽然孩子睡眠不足导致肥胖的机制研究还不明确,但可能与睡眠不足导致激素分泌、饮食量增加有关。因此,睡眠质量不佳会导致孩子身高发育迟缓、体重增加,而优质睡眠不仅使身体和大脑得到充分休息,保证充沛体力,有良好的精神状态和食欲,还会使肌肉得到充分放松,有利于关节和骨骼的伸展,这些均有利于孩子们的生长发育。因此,孩子从小养成良好的睡眠习惯,将终生受益。

如何预防孩子睡眠中的遗尿问题?

遗尿俗称尿床,是一种夜间无意识的排尿现象。5岁以上的孩子每周遗尿超过2次,持续6个月以上,不伴随明显病理生理反应或其他不适症状,可称之为小儿遗尿症。

在寻求药物治疗的同时,家长也需采取一定的预防措施,如通过尿湿感应器放在床单上,当孩子尿湿时,警铃即报警唤醒孩子排尽余尿并清洁床单,通过这样反复训练使孩子最终能感受到尿意而自觉醒来排尿。此方法使用方便,安全有效。

另外要注意安排好患儿白天的行为,使孩子的生活、饮食起居有规律,以免过度疲劳及精神紧张。若是精神因素造成的,则应鼓励孩子树立克服遗尿的信心,使孩子知道遗尿可以完全治愈,并定时唤醒孩子排尿,形成条件反射。若是OSA患儿因上气道梗阻导致夜间睡眠时打鼾、努力呼吸,造成腹压增加压迫膀胱,导致遗尿,需治疗原发疾病。遗尿的防治是一个长期过程,需要家长及患儿具有良好的依从性,克服焦躁情绪,积极配合治疗,以促进疾病的尽快康复。

孩子睡觉总踢腿是缺钙吗?

有些孩子常常睡着后会突然蹬下腿,但也不会醒,仍然睡得沉沉的,老人说“这是孩子缺钙,这是在长个子呢”。真是这样吗?

在医学上,刚入睡的时候,突然出现的短促的全身同步抽动,或1个部位或多个部位非同步性抽动,这被称为睡眠惊跳,即睡眠肌阵挛,又称入睡抽动。发生睡眠惊跳与脊髓的肌张力有关,属于脊髓反射,是一种无需治疗的正常生理现象。

孩子发生睡眠惊跳的会更多一些,因为孩子在白天兴奋性活动频繁,入睡时指挥运动的神经细胞仍然受到这些兴奋信息的干扰,所以不容易被大脑皮层抑制,在入睡时肌肉运动神经需要放松的时候,却容易出现抽动,即踢腿或蹬腿。

若孩子出现除踢腿以外的肢体、头部的节律性、刻板样动作,如摇摆、撞头、晃头等,需考虑诊断为睡眠相关节律性运动障碍。当儿童维生素D缺乏导致血钙含量低于正常值时,临床表现为婴幼儿的方颅、枕秃等佝偻病样表现,以及学龄前期儿童的生长痛和小腿腓肠肌抽筋等。缺钙引起的一系列症状与睡眠中踢腿这一正常生理现象是两个截然不同的概念,睡眠中踢腿并不等于缺钙。

儿童打鼾需要手术治疗吗?

儿童打鼾最常见的病因是腺样体和/或扁桃体肥大。腺样体和扁桃体是人体正常的免疫器官之一,所以有一定的免疫防御功能,如果只是轻微打鼾,感冒后才出现症状,且病史较短,一般药物保守治疗就能缓解,不需要手术治疗。

但如果儿童因腺样体、扁桃体肥大导致打鼾、憋气症状明显,病史较长,经PSG诊断为中、重度OSA,且保守治疗不能缓解,在符合手术适应证的情况下,需考虑手术切除腺样体和/或扁桃体。

孩子大声说梦话是什么原因?

说梦话是指在睡觉时说话的行为,是一种发生在睡眠期间的异常行为。每次说梦话发生不超过30s,可一晚多次梦话。说梦话可能是简单的声音,也可能是冗长而复杂的讲话或大喊大叫,通常是自言自语。3-10岁的孩子中,50%有说梦话行为。

说梦话可以发生在睡眠的任何阶段,通常无致病性,醒后不记得。然而,发生快速眼动睡眠行为障碍(rapid eye movement sleep behavior disorder, RBD)和夜惊是导致大喊大叫的两种睡眠障碍原因。患有RBD的儿童除了大喊还会伴随暴力行为。梦话也会出现在梦游和夜间睡眠相关饮食失调中,后者是一种人在睡觉时吃东西的情况。其他会导致梦话的因素包括:睡眠不足、睡眠呼吸障碍、癫痫、遗传(父母说梦话,孩子梦话的概率会增加)、药物、情绪压力(抑郁)、发热、心理健康障碍等。

不影响睡眠的梦话不需要治疗,可通过规律充足睡眠,治疗原发疾病,避免压力,避免喝含咖啡因的饮料如可乐、咖啡等以及规律锻炼来改善症状。

儿童夜惊、梦游是什么原因引起的,如何纠正?

夜惊和梦游的易感特征及诱因:

- (1)遗传:这两种异态睡眠是有家族遗传倾向的。父母有梦游病史的儿童梦游发生率(47.4%)是父母无梦游儿童(22.5%)的2倍。
- (2)疾病:OSA、不宁腿综合征、睡眠期周期性腿动、胃食管反流、缺铁、分离焦虑等均可引起儿童不适出现夜惊和梦游。
- (3)年龄:在儿童期最常见,到青春期可逐渐缓解。
- (4)其他原因:睡眠剥夺和发热也为常见诱因。

纠正夜惊和梦游的方法:

- (1)发作不频繁(每月发作1-2次)可不需治疗,这种情况是良性自限的,通常会在1-2年内自行缓解。若发作次数增多,可以确保良好的夜间睡眠时间的同时,让孩子白天有充足小睡休息时间。
- (2)确保环境安全和让孩子不能离开房屋以免发生自伤,可以采取以下措施:清除卧室的障碍物,关好门窗,在地板上放床垫,如果孩子在家中楼上睡觉避免从楼梯跌落,在门窗上装锁和/或报警器、用厚窗帘遮住窗户以减少光线影响。
- (3)提前唤醒:对于发作时间固定且频繁的孩子,可以在常规发作时间点的前30min,在孩子微醒的时候(正好翻身或喃喃自语)叫醒孩子。坚持2-3周,会有明显改善。如果在夜间唤醒后又出现了症状,可以重新采用这种方法并再坚持几周。
- (4)药物治疗:以上建议对疾病控制无效时,可在医师指导下使用低剂量苯二氮类药物,其他选择包括褪黑素和选择性5-羟色胺再摄取抑制剂。
- (5)积极治疗原发疾病及改善心理疾病。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com