

勿轻视小孩睡眠窒息症

莫美颜 2014年10月02日



乐活族

系列报道④

孩子怎么了

近年来患阻塞性睡眠窒息症的儿童有增加的趋势，竹脚妇幼医院儿科内科部门主任兼资深顾问医生张运豪说：“其中一个原因与肥胖儿童和过敏性儿童数目增加有关。比如有过敏性鼻炎的儿童，可能有扁桃体或腺样体肥大现象。”

近年来患阻塞性睡眠窒息症的儿童有增加的趋势，肥胖和有过敏性鼻炎的儿童患病风险较高。

孩子即使睡了整晚，早上起床时还是觉得很累，而且总是不愿意起身，大白天老想睡觉，学习不积极，行为表现也欠佳——当孩子出现这一系列状况时，父母就得警觉孩子是否患上阻塞性睡眠窒息症（Obstructive Sleep Apnoea，简称OSA）。

肥胖、扁桃体或腺样体肥大致病

儿童睡眠问题不少，包括梦游、夜惊、儿童行为性失眠、睡眠推迟综合征（sleep phase delay syndrome）等，其中阻塞性睡眠窒息症是竹脚妇幼医院睡眠诊所最常见的儿童睡眠问题。患者睡觉时会反复出现间歇性上气道阻塞现象，使流入的空气因此减少，睡眠因而受干扰。肥胖、扁桃体或腺样体（adenoids）肥大是致病的根本原因。

虽然竹脚妇幼医院无法提供有关本地儿童阻塞性睡眠窒息症的统计数字，但过去的5年到10年，到睡眠诊所看病的儿童病患数目却有所增加。

竹脚妇幼医院儿科内科部门主任兼资深顾问医生张运豪说：“其中一个原因与肥胖儿童和过敏性儿童数目增加有关。比如有过敏性鼻炎的儿童，可能有扁桃体或腺样体肥大现象。这两个腺体若显著肥大，睡觉时上气道就会受阻而出现阻塞性睡眠窒息问题。肥胖会使脂肪在上气道周围堆积，导致上气道狭窄。这会增加上气道阻塞的危险，因为睡觉时上气道肌肉会变得比较松弛。”

竹脚妇幼医院研究显示，患阻塞性睡眠窒息症的儿童，病情多属轻微，约占45%，30%属中度病情，病情严重者约占25%。两岁到六岁患者通常因为扁桃体或腺样体肥大致病；8岁以上的患者更常见的病因是肥胖。

阻塞性睡眠窒息症症状包括打鼾，呼吸声嘈杂，睡觉时要很努力的呼吸。患童可能还会早上难醒来，即使睡了一个晚上还是觉得很疲惫，白天老爱打瞌睡。张运豪医生说：“患者的学业成绩和行为表现可能因此受影响，若不加以治疗或没获得适当治疗，患者的成长发育也可能受累或发胖。病情较严重的患高血压、心脏病、中风和糖尿病的风险也会跟着提高。一些患者还可能容易成为交通事故或意外的受害者。”

“睡眠测试”可监测病况

张运豪医生劝请家长，当怀疑孩子有阻塞性睡眠窒息症时，应带孩子去看医生和看儿科睡眠专科。儿科睡眠专科医生可安排孩子接受俗称“睡眠测试”的整夜多导睡眠（overnight polysomnography）监测来确诊。这项检测可通过监测孩子的脑波活动、睡眠阶段、氧气饱和度、心跳、空气通过口鼻的状况、呼吸方式、肌肉张力、体位和腿部运动等，协助医生确诊和确定病情轻重。医生也可以只用氧气饱和度感应器的简单测试法诊断，但后者可能无法检测到轻微的阻塞性睡眠窒息症。

张运豪医生也提醒家长，一旦孩子有过敏性鼻炎，父母应让他们接受最好的治疗，这样将可降低孩子因扁桃体或腺样体肥大而患上阻塞性睡眠窒息症的风险。此外，家长也应确保孩子通过均衡的营养，充足的体力活动及睡眠等健康生活方式来保持健康体重，这都可减少因肥胖而患病的风险。

治疗首先要考虑患者的病因。张运豪医生解释，一些病因比较单纯，一些病因不只一个。那些因为扁桃体或腺样体肥大得病的儿童，治疗法通常是通过手术切除肥大的扁桃体或腺样体。病情轻微和非严重患者，则可以鼻类固醇、口服抗组胺药（antihistamines），有时还会配给他们孟鲁司特（montelukast）。病情中度到严重者，医生通常会建议病人睡觉时使用持续呼吸道正压通气器（Continuous Positive Airway Pressure machine，简称CPAP）。需要手术治疗的儿童，考虑手术治疗前，医生也会建议患者减肥。病因复杂的病人，医生会根据个别病人的情况为他们制定适合的治疗法，这可能包括手术治疗、持续呼吸道正压通气器、牙科手术、舌根缩小术等。

经口腔机器人手术是新选择

舌根阻塞是阻塞性睡眠窒息症复发常见的病因之一。经口腔机器人手术（Transoral Robotic Surgery，简称TORS）是手术治疗选择之一。竹脚妇幼医院耳鼻喉科部门顾问医生张如薇说：“这项专门针对因舌根造成的阻塞性睡眠窒息症的微创手术优点不少。无切口，出血量少，手术准确性高，效果更好。但受到患者口部大小的限制，这项手术并不适用于10岁以下的儿童。另外这项手术的费用也比较高。”

竹脚妇幼医院去年12月第一次以经口腔机器人手术，成功为一名13岁病患解决阻塞性睡眠窒息症问题。现在他睡觉时再也不必使用持续呼吸道正压通气器，病人白天也感觉更有活力和精力。至今共有4名儿童病患在竹脚妇幼医院接受经口腔机器人手术治疗阻塞性睡眠窒息症。

新加坡报业控股版权所有（公司注册号：198402868E）