



小孩也有 睡眠障碍

别以为睡眠障碍是成年人的“专利”，其实，小孩也可能有这方面的问题。

数据显示，新加坡有约25%儿童睡觉时会打鼾。主要是和肥胖、扁桃腺肥大、过敏性鼻炎、鼻窦炎等因素有关。不过，也有少数儿童是患上睡眠窒息症。

有的小孩晚上睡很多，可是，白天整个人懒洋洋的，缺乏活力，对周遭事物好像没有什么反应。

这些睡眠时间足够的孩子，可能有睡眠障碍，因此，白天昏昏欲睡、无精打采，甚至影响学习。

如果孩子患上的是睡眠窒息症，睡觉时会断断续续暂停呼吸，一夜可发生好几百次，可能造成脑部缺氧，影响发育。

孩童治愈率高

耳鼻喉专科医生彭玉田说，找出病因，给予适当的治疗，根治问题，孩子就可恢复活力了。

例如，鼓励肥胖的小孩减重；有过敏性鼻炎或鼻窦炎的，加以治疗；有肥大扁桃腺的，手术切除。

许多家长不愿意让孩子动手术，彭医生说，切除扁桃腺是小型的日间手术，手术不到一个小时成功率高，副作用低。总的来说，孩童睡眠障碍的治愈率高。

什么时候该带孩子求诊？

医生建议若家长发现孩子有以下几种症状，应带他们求医：持续性打鼾、睡眠时气喘、睡觉时常翻身、白天昏昏欲睡、学习速度缓慢。



记者思恩在家进行测试

我经常睡觉时会打鼾，尤其是在特别疲惫的情况下入睡，情况更明显，我真的想知道自己是否患有睡眠窒息症。

在耳鼻喉医生彭玉田的安排下，我在家接受了一次睡眠检验。

首先，我到医生的诊所，由护士指导我使用的方法，过后，我把一盒Watch-PAT仪器带回家。它是一种腕带式配备，戴在手上，就可以在家进行睡眠检验。它是获得美国食品与药物管理局(FDA)认可的携带式睡眠检验法。

晚上睡觉前，我按照指示，把手指甲剪短，再把类似手表的Watch-PAT仪器戴在左手，接着把连接仪器的几个感应器分别贴在喉咙下方、胸前和手指。

盒子里有图文并茂的说明书，我很快就能把所有仪器和感应器放在适当的位置。

我睡在床上，按了开机掣几秒钟，屏幕上出现“Good Night” (晚安)字眼，表示睡眠测验开始了。

医生说，我照常睡眠就可，不需要特别做任何改变。当然，由于胸部和左手贴上仪器，我还是稍微“迁就”，不侧向左边睡。

尽管身上贴了一些感应器，不过，由于是睡在自己习惯的房间和床上，我很快就睡着了。

第二天早上醒来，我把所有仪器和感应器从身上除下，整个睡眠测验就完成了。



我的睡眠报告

我当天下午把仪器送到诊所，只等了约15分钟，医生就能为我分析睡眠报告了。

根据我的报道，彭玉田医生说，在我近7个小时的睡眠中，我的确有打鼾，但呼吸正常，显然我没有患睡眠窒息症。

报告也显示，我的睡眠时间中，快速眼球运动(也称快波睡眠, rapid eye movement, REM)阶段占了25.9%。这是所有睡眠阶段中最浅的，在这个阶段，大脑神经元的活动与清醒时是相同的。多数在醒来后能够回忆的梦，都是在这个睡眠阶段发生的。正常的REM阶段占整个睡眠时间的15到30%。

减轻打鼾小妙方:

如果证实不是患有睡眠窒息症，如何能避免打鼾声干扰枕边人?

- 枕头别太高。睡在平一点的枕头，可帮助呼吸顺畅。
- 侧睡能使全身肌肉放松，呼吸舒畅，打鼾者不妨试试。
- 设法减压，有些人在承受压力大的时候比较容易打鼾。