



“

说起睡眠障碍,很多人认为这是成年人才会遇到的问题。但我国儿童睡眠医学研究协作组曾对儿童睡眠问题作过调查,结果令人震惊:0~5岁儿童中,存在睡眠障碍的占到了20%;2~12岁则达到了27%!也就是说有1/4的孩子存在着不同程度的睡眠问题。究竟什么原因使得无忧无虑的小孩子患上了连成人都十分痛苦的睡眠障碍?睡不好对孩子可能产生哪些影响?近日,我们采访了相关专家。

记者 蒋晓蕾

”

五个孩儿就有一个“睡不好”

改变不良习惯,父母多找找原因

A “睡不好”影响孩子成长发育

据专家介绍,所谓的睡眠障碍是指在睡眠过程中各种影响睡眠的异常表现,如睡眠不安、入睡困难、夜惊、梦呓、打鼾、频繁夜醒等。睡眠不安和入睡困难,多见于婴幼儿,主要表现为睡眠时经常翻动、反复摇头、无故哭闹、磨牙、讲梦话等,有的不愿上床睡,要抱着走动,或是迟迟

不能入睡、浅睡或早醒。夜惊,常见于2~5岁儿童,一般在入睡后半小时左右发作,表现为突然惊叫、哭闹、惊恐表情、手足乱动、呼吸急促、出汗等,发作后再入睡,醒后完全遗忘。一般随着年龄增长,夜惊可自行消失。

“长时间的睡眠障碍会直接降低睡眠质

量,进而影响儿童的生长发育,有时也影响到家长和家庭气氛。”专家介绍,孩子因睡眠不足很容易出现疲倦,注意力不集中,学习成绩下降,情绪易激动等行为,个别孩子还经常迟到、早退,对他人产生攻击性行为,令同学之间、师生之间关系变得紧张。

B 孩子“睡不好”父母是主因

“孩子睡不好的原因有很多,但大部分和父母的一些不良的习惯有关。”专家介绍,现在很多年轻的父母都喜欢热闹的环境,晚上家里过于喧闹、通宵打麻将、看电视过晚或过早地开发孩子的智力、给孩子过大

的学习压力等,都有可能成为让孩子睡不好的“凶手”,有时候,虽然表面上看起来孩子已经睡着了,实际上他们睡得非常浅,并没有真正的进入睡眠。

此外,一些呼吸系统的疾病,如:儿童常

有鼻塞、感冒,扁桃体或腺样体肥大等表现,孩子晚上吃得过多、晚上被子过厚、过薄、睡姿不正确及缺乏微量元素等,也都可能让孩子睡不好。此外,一些缺锌和缺钙的孩子容易出现入睡难、夜惊、经常翻动等症状。

C 舒适的环境是“睡好”的关键

虽然引发睡眠障碍的原因很多,但专家表示,只要“对症下药”,儿童睡眠障碍还是可以预防和治疗的。

专家提醒广大家长,预防儿童睡眠障碍首先要给孩子养成良好的生活作息习惯,定时起床、休息,睡前避免摄入刺激性的食物

和饮料,避免长时间看电视,父母应尽量避免在睡眠启动阶段参与或干预,如不要让孩子养成抱着、拍着、摇着,或夜间一啼哭就含奶头的习惯,最好与孩子分床而睡。其次,应让孩子加强体育锻炼,增强寒冷耐受力,避免上呼吸道感染,对扁桃体或腺样体肥大

儿童要及时治疗。

最后,还要给孩子提供一个舒适的睡眠环境,周围环境不要太嘈杂,室内湿度不要过高或过低、被子不要过厚或过薄,睡前不要打骂孩子,不用恐吓方法哄孩子入睡等。长期以来,孩子的睡眠质量将会大大的提高。

揭开前列腺疾病反复难治之谜

访郑州博大泌尿外科医院学科带头人 王志余院长

有人说他“热”,因为他对病人总是有求必应。

有人说他“冷”,因为任何利诱在他这里从来都换不来原则性的让步。

有人说他“神”,从医30余年来,共撰写学术论文30余篇,组织编撰《肾移植术后的自我保健与护理》、《新编临床外科诊疗学》、《男科临床新探》、《中医性医学研究与临床》、《中国中医男科研究》5部学术专著,获科研成果奖10项,获国家发明专利1项。

每每面对络绎不绝的取经者,他总是说,这是大家努力的结果,我不过做了一个带班人应该做的事情。是的,他不喜欢在鲜花、掌声、镜头前露面,他更习惯在幕后做一个本真务实的导演,与华而不实的空谈相比,他更喜欢扎扎实实地苦干。

他就是王志余,一个求真务实的院长。我们有幸采访到了他。

记者:反复性前列腺炎对患者有什么危害?

王志余:前列腺炎症迁延难愈的危害相当大,一是影响生育,由于前列腺液分泌异常,影响精子的存活及质量,导致不育症,并可引起精囊炎、血精。二是功能障碍,炎症导致性兴奋神经受压,可引起阴茎勃起或勃起障碍,影响性生活,甚至影响夫妻关系。三是长期炎症会导致免疫力下降,增加病菌感染机会。四是前列腺反复难治对患者造成心理和经济上的巨大负担,患者的精力消耗和精神折磨较大,不少患者甚至因此会采取自暴自弃的态度而中途放弃治疗。五是由于发炎症的前列腺会刺激尿路导致尿频、尿急、排尿痛等刺激症状。

记者:为什么前列腺疾病容易复发?

王志余:前列腺具有一定的免疫力,随着细菌病毒的侵蚀,如果前列腺发生病变,那腺体免疫功能就会遭到破坏,开始失去抗菌能力。常规化的治疗,往往注重消炎

杀菌,疏通腺体,解除症状。但是前列腺免疫系统没有得到恢复,免疫功能没有得到提升,细菌和病毒随时会“卷土重来”,没有任何抵御能力的前列腺,随时会旧病复发。

所以,前列腺疾病要断根,既要消炎杀菌治标,同时要修复腺体免疫功能治本,标本同治,前列腺疾病才不会复发。

记者:为什么有的前列腺疾病治不好?

王志余:1.口服药物难以直达病灶:口服药物一般是经机体吸收到血液,再通过血液输送,流经病变处发挥作用。药物是均匀分布在血液中,由于血屏障的作用导致药物真正能作用于病灶的却很少。这样分析就知道为什么许多抗菌药物效果差的原因了吧。

2.根据前列腺上述特征,不仅需要选择合适的抗生素,既能透过血屏障,又对病原体具有杀伤力的药物,而且应该配合其他治疗方法,如前列腺腔道介入疗法、涡流磁透析疗法、智源聚焦电场能疗法等,会取得更好的疗效。

博大五大权威技术三步解决前列腺问题

医院与北大医学部、韩国美师生殖整形医院等国际机构建立技术合作关系,旗下的博大男科研究院一直致力于男科前沿技术的开发与研究,在诊治前列腺疾病方面,五大权威技术,三步解决男性前列腺问题。

第一步:靶向定位 透皮给药

通过“三腺”同治的自然绿色疗法,在特定穴位,打通皮下通道,让药物渗入组织,直接作用于病灶,杀灭病毒,排除毒素,立感轻松。

第二步:通开腺管口 吸收更彻底

通过生物磁疗、电脉针灸、经络刺激等综合疗法,打通人体经络通道,药物吸收更快,腺体病灶消除,尿频尿急、尿不尽、尿滴沥、坠、胀、痛等症状消失。

第三步:提升腺体免疫功能 杜绝复发

通过综合治疗,腺体恢复活力、功能恢复、免疫力提高,抵御疾病能力增强,可以抵抗住病毒病菌侵袭,前列腺疾病从此不易复发。



专家名片

王志余:郑州博大泌尿外科医院院长,泌尿外科主任医师,中华医学会河南分会器官移植专业委员会常委、中华医学会河南分会泌尿外科专业委员会委员、中华医学会郑州市分会泌尿外科专业委员会副主任委员、河南外科学杂志编委。为河南省第十届、十一届人民代表大会代表、郑州市管城区第十三届、十四届人民代表大会代表。

曾荣获香港紫荆花医学科研奖、郑州市科技进步奖和河南省医药卫生科技成果奖。由于其在泌尿外科多种领域的贡献,曾获“郑州市科技攻关学科带头人”、“五一劳动奖”和“河南省卫生文明先进工作者”等称号。

郑州博大泌尿外科医院专家咨询热线:0371-65399999。

晚报记者 蒋晓蕾