

家有“呼噜娃”，你该怎么办？

“鼾声响起，他已进入甜甜的梦乡……”在文学作品中常常看到这样的描写，事实上，孩子如果偶尔有鼾声，那倒没有什么，如果经常听到这种鼾声，那就应该带孩子去看病了。这究竟是怎么回事呢？

通常造成打呼噜的原因是因为鼻咽部有病变，堵塞了呼吸道，如：鼻炎、腺样体肥大、扁桃体炎、鼻中隔偏曲等。其次，舌根下坠、身体肥胖以及烟酒长期刺激也是引起打呼噜的主要原因。对于儿童来说，扁桃体肥大、腺样体肥大是常见的原因。

扁桃体、腺样体都属于淋巴组织，腺样体也叫咽扁扁桃体，位于鼻咽处顶部与咽后壁处，表面呈橘瓣样。出生后随着年龄的增长而逐渐长大，2至6岁时为增殖旺盛的时期，10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染，就会刺激腺样体，使腺样体发生病理性增生，从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状，尤以夜间加重，频繁翻身，睡眠不安，严重时可能出现呼吸暂停等。该病常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。反过来，扁桃体肥大、腺样体肥大也

容易引起反复呼吸道感染，二者互为因果，形成恶性循环。该病也常常有家族遗传史。

那么，怎样预防呢？

首先，注意提高机体免疫力，预防各种呼吸道感染。

积极治疗原发病。不要拖拉病程，尽快治疗。

治疗的手段有哪些？随着年龄的增长，到10至12岁时腺样体将有可能逐渐萎缩，病情可能得到缓解或症状完全消失。

1.西药药物治疗：有的患儿常常伴有鼻炎、鼻窦炎，经过恰当的治疗，鼻腔通气好转，临床症状

可以减轻。根据病情，可以选择鼻喷激素、孟鲁司特钠咀嚼片等。

2.中药治疗：也可以采取中西医结合治疗，或者纯中药治疗。腺样体肥大辨证属于肺经蕴热、痰湿内阻，可以采取中药治疗，化痰软坚散结，宣通鼻窍，同时调理体质，预防反复呼吸道感染的发生，减少引起腺样体肥大加重的诱因。

3.手术治疗：药物治疗无效时，可选择手术治疗。手术时常同扁桃体切除术一并进行，如果扁桃体不大且很少发炎，则可单独行腺样体切除。（郝宏文）

睡眠呼吸暂停或关联阿尔茨海默病风险

本报讯 美国梅奥诊所的一项研究显示，如果枕边人发现你睡眠呼吸暂停，那么你大脑中阿尔茨海默病生物标记物水平可能较高。

研究人员招募288名年满65岁、没有认知损伤的志愿者，向他们的伴侣了解志愿者是否有睡眠呼吸暂停情况。结果显示，43名志愿者的伴侣注意到另一半睡眠中出现呼吸暂停。研究牵头人迪戈·Z·卡瓦略称，人在睡眠中偶尔出现呼吸暂停属于正常情况，通常1小时少于5次；如果出现次数多，意味着可能患有阻塞性睡眠呼吸暂停，枕边人也比较容易注意到这种情况。

研究人员用正电子成像术扫描志愿者大脑，结果显示，计入年龄、性别、受教育程度、心血管疾病风险等相关因素后，被伴侣发现睡眠呼吸暂停的志愿者大脑颞叶内嗅皮层的Tau蛋白含量比常人平均高4.5%。先前有研究指出，阿尔茨海默病患者大脑内会出现两种病理变化，其中之一就是Tau蛋白含量高。

卡瓦略说，这项研究显示，可能是睡眠呼吸暂停导致Tau蛋白集聚，但也可能是Tau蛋白含量高令人容易出现睡眠呼吸暂停，“因而需要进一步研究，回答这个鸡和蛋的问题”。研究人员将在召开的美国神经病学学会第71届年会上发布这一结果。（黄敏）



互联网诊疗服务加速发展

国家卫健委办公厅日前发布了关于进一步完善预约诊疗制度加强智慧医院建设的通知，明确提到，推动互联网诊疗服务和互联网医院健康、快速、高质量发展。

新华社发 勾建山 作

科学认识警惕慢性肝病“三部曲”

肝硬化是一种临床常见的慢性进行性肝病，由一种或多种病因长期或反复作用形成的弥漫性肝损害。首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任王宪波表示，慢性肝炎、肝硬化、肝癌是慢性肝病的“三部曲”，慢性肝炎病因不能及时去除或者病情进展不能及时阻断，最终都会发展成肝硬化。

王宪波介绍，肝硬化是一个病理概念。从病理上来说，肝硬化指的是肝组织里面有大量的肝细胞的损伤，有肝细胞再生结节的形成，在炎症的基础上会有一

些纤维间隔的形成和纤维结缔组织的增生。肝脏里有很多正常的结构，叫肝小叶。在炎症损伤过程当中，肝小叶破坏形成了假小叶，在病理学上就叫作肝硬化。

“临床诊断方面，肝硬化主要是根据一些影像学 and 根据实验室的指标综合判断。肝硬化主要表现为正常肝脏结构被破坏，假小叶形成。”王宪波说。

对于肝纤维化和肝硬化有什么区别，王宪波表示，肝纤维化也是肝脏组织学病理概念，主要是纤维结缔组织增生。如果纤维结缔组织增生严重了，就形成肝硬

化。肝纤维化分为纤维化1期、2期、3期、4期，1期的时候是汇管区扩大，2期是汇管区纤维结缔组织向肝小叶伸展，3期的时候形成桥接纤维化，再进一步发展就是假小叶形成。肝脏的结构被破坏以后假小叶形成，就叫肝硬化。肝硬化是肝纤维化的严重阶段。

肝硬化是消化系统的常见病，王宪波认为，患有慢性肝炎的患者，如果不加以控制，都可能形成肝硬化。我国患者多为病毒性肝炎，病毒性肝炎当中主要是乙肝和丙肝，同时也有酒精性肝病，喝酒过度的人易得酒精性肝病。还有

免疫性的和遗传代谢性的肝病患者、长期服用药物导致慢性的药物性肝损害患者。慢性肝炎病因不能及时去除或者病情进展不能及时阻断，最终都会发展成肝硬化。

“肝硬化的病情差别很大，要及时针对病因进行治疗。如果有肝损伤要用一些保肝的药物。保持病情稳定，不使其进一步发展，不出现并发症。在临床上既要重视也不要过度恐惧。还有肝硬化到了哪个阶段要让专业医生进行判断和评估，既不要过于恐惧，也不要毫不在意。”王宪波说。

（王璞）

痰湿爱积在心颈脑

中医有“百病皆因痰作祟”的说法。随着老百姓生活条件越来越好，日常过食肥甘厚腻的机会增多，加上出门坐车、久坐办公等，运动变少，身体代谢慢了，人体内水液积聚成了痰湿，导致各种慢病高发。湖北省中医院肾病一科主任、主任医师金劲松说，不同于咳出体外的有形之痰，中医痰湿指的是体内的“无形之痰”，是人体体液代谢出现了障碍后产生的一种病理产物，它会在不经意间“突袭”身体，伤害健康。

金劲松表示，痰湿其实是分开理解的，比较黏稠的部分称为“痰”，比较稀薄的称为“湿”，它们在体内上下流窜，可以滞留在各个部位，但比较“喜欢”积在心、颈、脑等处。痰上脑，轻则容易糊

里糊涂，重则引发中风、神志不清；痰迷心窍，则可能引发冠心病、心脏病；痰湿积聚颈部，会引发颈肩综合征，出现颈部酸痛、肩臂麻木疼痛等症状，还有可能诱发颈动脉粥样硬化。另外，痰湿滞留在肩颈背等位置，还容易引起脂肪瘤；滞留在女性子宫，则可能导致不孕不育。

痰湿的形成与不良生活方式有关，比如，暴饮暴食、过食生冷、长期熬夜、紧张焦虑等。从临床看，任何年龄段人群都有不同程度的痰湿症状，但以肥胖儿童、中年男性、老年人居多。痰湿积聚到一定程度，容易引发很多疾病。中医讲究“上工治未病”，日常生活中，如果经常出现头重（感觉头上裹了东西一样）、乏力（身体比平时笨

重）、大便不爽、舌苔厚腻等症状，就要有意识地干预或调理了。

注重健脾祛湿。痰湿主要跟脾胃运化功能有关，多痰湿的人群既有先天的遗传因素，也有后天脾胃运化失调的原因。食物中，茯苓、薏仁、山楂、红枣、丝瓜、黄瓜、扁豆是非常好的健脾祛湿食品，可做成菜或粥常吃。

注意调畅情绪。忧虑伤脾，情绪不好往往就会让脾胃功能减弱，导致人体水液运化出现障碍。痰湿体质的人群，不要思虑过度，生活中多想一些开心的事，遇到烦心事及时找到宣泄口发泄出来。

不要熬夜。熬夜会导致胃肠功能紊乱，损伤或减弱脾胃功能，加剧痰湿积聚。所以，养成早睡的好习惯百益无害。（张健）

加强锻炼。痰湿体质的人一般偏肥胖，运动较少。这种生活方式会直接导致人体气机运化不顺畅，难以推动水液代谢运行，导致痰湿积聚。所以，平时一定要设法让自己动起来。

避开潮湿环境。潮湿的环境是导致痰湿的外在原因，故平时不要在阴凉潮湿的地方久留，下雨天最好别淋雨，洗完澡一定要彻底擦干身体。

服用小药茶。治疗痰湿有经典方剂——二陈汤，取半夏（汤洗7次）、陈皮各15克，白茯苓9克，甘草（炙）4.5克，加生姜7片，乌梅1个，水煎服。作为预防用时，二陈汤用量减半或饮用1/3的量即可。另外，常按肚脐处的神阙穴效果也不错。（张健）

洗牙不同于牙齿美白

很多人去医院洗牙，都会要求“医生，把我的牙齿洗白一点”，其实，洗牙和牙齿美白不是一回事！

人们俗称的洗牙，医学术称为龈上洁治术。所谓“洁”，就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等污垢；而“治”则指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是为了维护牙周健康，防治口腔疾病。洗牙可以清除牙齿表面的咖啡渍、茶渍和烟渍，以及日积月累的牙结石，所以看起来会更洁白。

只靠单纯的洗牙不能达到美白牙齿的目的，洗牙只是还原牙齿本色，但牙齿美白属于专业美白技术，可以有效提高牙齿颜色的美白色阶。如果进行洗牙之后，仍然觉得牙齿微黄、不够亮白的话，可以进一步考虑专业的牙齿美白技术。

日常刷牙只能清洁牙面的一部分，即使搭配使用牙线、间隙刷等，也不能清洁牙面的全部。菌斑和食物残渣等在一段时间发生矿化就会形成牙石，刷牙不能去除，所以定期洁牙是有必要的。大量研究已经证明，在保持良好自我口腔健康维护的基础上，定期洁牙是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎发生的重要措施。

若有喝茶、咖啡、饮料，抽烟等习惯，以及患有牙周疾病的人士，建议每半年左右到正规医院洁牙1次；无以上习惯，在保持良好自我口腔健康维护的基础上，定期洁牙是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎发生的重要措施。（海南）