

清嗓子、打呼噜、便秘……

## 孩子“小毛病”的背后

“孩子总是眨眼、清嗓子，这是怎么回事？”“孩子经常拉不出，有啥好办法？”……你家娃是不是也有这些小毛病？近日，北京中医药大学东方医院的儿科医生对此进行了答疑解惑。

## 孩子为何频频眨眼、清嗓子

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说，孩子反复出现眨眼、清嗓子等现象，是家长经常遇到的问题，应该重视这些“小毛病”，因为这可能是许多疾病的早期信号。

**短暂性抽动障碍：**起病多见于4-7岁儿童，初期常表现为眼部、面部肌肉抽动，如反复眨眼、皱眉、清嗓子、吸鼻子、摇头等。抽动症状常起伏、多变，如果这些症状持续两周以上，需要带孩子到医院早期诊断，早期干预治疗，否则抽动症状有可能会向颈部、躯干或者上下肢发展，成为多发性抽动症，有些还会合并多动症、学习困难、情绪障碍等，不同程度地影响孩子的学习、生活和社会活动。

**倒睫：**由于眼睫毛向后方生长，导致不正常地触及眼球，引起异物感，出现眨眼、怕光、流泪等现象，尤其是摩擦黑眼球部位的角膜，严重者还会引起角膜炎，进而影响视力。

**干眼症：**这是以泪液分泌减少、眼睛干涩为主要症状的眼病，常有双眼痒感、异物感。在受新冠肺炎疫情影响的居家网课学习期间，孩子们长时间使用

手机、平板电脑等电子产品，用眼过多，加之屏幕画面闪烁，孩子因干眼症出现眨眼、揉眼的情况明显增多。

**儿童近视：**近年来儿童近视发病率上升，与电视、手机等电子产品强光刺激、用眼过多等有关，孩子视力疲劳也会出现眨眼睛。家长应定期带孩子检查视力。

**结膜炎：**引起结膜炎的原因很多，儿童常见有细菌性、病毒性或过敏性结膜炎，表现为频繁眨眼、眼睛有异物感、眼屎增多、怕光流泪。

**上气道咳嗽综合征：**与鼻、咽、喉及扁桃体有关，如慢性咽炎、扁桃体炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等疾病，都可能刺激咽喉部出现咳嗽、清嗓子等症状。

当孩子反复出现眨眼、清嗓子时，需要带孩子到医院就诊，明确诊断。可采用中药内服配合中医外治法治疗儿童抽动障碍、近视、上气道咳嗽综合征。

## 家有“呼噜娃”该咋办

北京中医药大学东方医院儿科主任医师郝宏文介绍说，孩子如果偶尔有鼾声，可能是睡姿不合适，如果经常听到这种鼾声，则应该带孩子去看病了。

通常造成打呼噜的原因是鼻咽部有病变，堵塞了呼吸道，如：鼻炎、腺样体肥大、扁桃体发炎、鼻中隔偏曲等。另外，舌根下坠、身体肥胖也是引起儿

童打呼噜的主要原因。

扁桃体、腺样体都属于淋巴组织，腺样体也叫咽扁桃体，出生后随着年龄的增长而逐渐长大，2-6岁时增殖旺盛，10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染，就会刺激腺样体发生病理性增生，从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状，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。

儿童腺样体肥大早期以内科治疗为主，可采取中西医结合治疗或者纯中药治疗。中药治疗以化痰软坚散结、宣通鼻窍为主，同时配合体质调理，预防反复呼吸道感染发生。当保守治疗无效时，可选择手术治疗。

## 小儿便秘有啥危害

郝宏文说，在日常门诊中，常常见到家长带孩子来看便秘。便秘是指以排便困难为主诉，以下几种情况都属于便秘：排便的时间延长，每次排便间隔时间在72小时以上；便质干结，严重的则如羊屎状，即球状；排便费力；有的大便并非干结，但排出困难。

小儿便秘最大的痛苦是肛门疼痛，便秘可引起肛裂、痔疮，出现出血、排便疼痛等严重不适，有时还会导致尿频、遗尿。长期便秘还可造成小儿对排便深深的恐惧。

(许晓华)

## 导读

市第一人民医院  
小儿外科正式成立

[B2]

市妇幼保健院产科一病区：  
多科室共助三胞胎  
产妇母子平安

[B4]

互相信任真好  
总医院成功为  
百岁老人做手术

[B4]

担心长期熬夜猝死？  
照顾好肠道也许能“幸免”

[B7]

功能饮料  
真有特效吗？  
青少年千万要小心

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

