

口呼吸只是症状,真正要关注的是藏在其背后的疾病

纠正口呼吸,信医生别信“神器”

小儿“科”

◎本报记者 陈曦

据报道,江苏常州一5岁男童爱张嘴睡觉,于是家长就买了“封口贴”,想让他闭嘴睡觉,结果导致孩子呼吸更加困难。经查,男童的腺样体肥大,必须进行手术。

不少家长担心,长期口呼吸或使孩子面部变丑、牙齿畸形、影响睡眠质量,进而影响孩子发育、智商。因此,他们中一些人像常州那位家长一样,

口呼吸属特殊或异常状态

不久前,“长期张嘴呼吸容易导致面容变丑”的词条上了热搜,其配文指出长期张嘴呼吸会导致上颌变长、牙齿外翘、嘴唇变得厚而短、眼裂增宽……同时还附上对比图,这些都让不少家长感到十分焦虑。

“正常人呼吸时是用鼻腔进行呼吸,而口呼吸顾名思义,就是指用口腔进行呼吸。”阎璇表示,正常状态下所有人正常的呼吸模式都是鼻呼吸,口呼吸是一种特殊或异常的状态。

口呼吸之所以会让人变丑,是因为人在口呼吸时,为了打开口腔通道,舌体会后坠下沉,长时间这样,原本应往前、往下发育的下颌骨就可能受限后缩,导致舌头无法贴在上颌、颊部肌肉和舌头肌肉之间的力量均衡被打破,进而造成面部骨骼发育不正常,致使面部变长且狭窄。

口呼吸大多由疾病所引起

了解到口呼吸的危害,许多家长急于找到纠正口呼吸的办法,其中不少人给孩子买了“封口贴”。

在网上该产品被奉为封口“神器”,但其实它就是贴在嘴上的、形状各异的胶布,其原理是用物理的方法直接把孩子嘴“粘”起来,强制其闭紧嘴巴,只能用鼻子呼吸。

这种“简单粗暴”的方法真的有效吗?

“其实,口呼吸并不是一种疾病,而是一种症状,多数情况下它是由疾病所引起的。”阎璇介绍,多种疾病都有可能引起这种症状的发生,包括鼻腔疾病(如鼻炎、上颌窦炎、鼻咽肥大、鼻中隔偏曲等)、扁桃体肿大、腺样体肥大等。

“这些疾病都会堵塞鼻咽部以及口咽部,导致

发现症状首先应去医院就诊

想发现孩子是否有口呼吸问题并不难,只要在孩子睡觉时,家长用手或纸条放在孩子嘴巴处,感受是否有气流呼出,若有就是口呼吸。如果孩子只是单纯张嘴,但没有用嘴呼吸,则只能算作习惯性张嘴。

除此之外,家长还可以注意观察一下孩子白天的精神状态,有的孩子明明睡了八九个小时,但白天依然感觉很困,这时家长就要有所警觉。有的口呼吸孩子,还会出现龅牙、牙龈露出等明显的

为了改善孩子张口呼吸的问题,买了“封口贴”。科技日报记者在一些网购平台发现,销售量“10万+”的相关店铺不在少数,买家们的评价似乎也很“正面”,比如“改掉了孩子的坏习惯”“孩子的打呼声小了很多”“孩子有鼻炎,用完不再张着嘴睡觉了”……

天津医科大学总医院儿科主任医师阎璇对科技日报记者表示:“口呼吸并非正常状态,需引起家长的重视。但口呼吸只是症状,真正要关注的,是藏在口呼吸背后的疾病。否则,由鼻堵塞、鼻炎和腺样体肥大导致口呼吸的孩子,再被封上嘴巴,很可能出现缺氧甚至窒息。”

除此之外,口呼吸时气流长期冲击牙齿,会导致牙齿排列不整齐、咬合不良、牙弓狭窄、上前牙前突。

这一套“组合拳”下来,不仅会拉低“颜值”,还会影响儿童的生长发育。长期口呼吸使得孩子睡眠时呼吸不畅,缺氧,影响其睡眠质量,进而影响生长激素的分泌,造成儿童身材矮小、体重偏轻或过度肥胖。

而睡眠时缺氧又导致孩子体内血氧饱和度长期不足,久而久之会造成其白天注意力不集中,反应迟钝、记忆力下降、学习困难等问题。同时,正常用鼻呼吸时,空气通过鼻腔过滤进入人体呼吸道;而用口呼吸时,空气则直接进入孩子口腔,这就增加了呼吸道及口腔感染细菌和病毒的机会。

上呼吸道狭窄,致使呼吸道部分不通畅或全部不通畅,孩子只能用口呼吸来增加通气量。”阎璇说。

同时,还有一部分口呼吸不是由于呼吸受阻造成的。比如,有的孩子颌骨先天发育异常,他们下颌后缩、上颌前突导致其双唇无法正常闭合。

除此之外,孩子后天的不良习惯也有可能造成口呼吸。例如,孩子经常咬下唇,就会造成上牙前突,进而造成上唇松软上翘,也会使上下唇微微分开,引起口呼吸。

“儿童口呼吸若由疾病引起,是不会被贴在嘴上的胶布所‘治愈’的。而且对于因疾病导致呼吸不畅的儿童来说,使用封口‘神器’只会雪上加霜,导致其脑缺氧问题更加严重,甚至出现窒息等严重后果。”阎璇强调。

样貌改变。

“家长一旦发现孩子口呼吸,先不要想着自己治疗,需要立即带孩子去专业的耳鼻喉科、口腔科或儿科就诊,及时发现引起口呼吸的原因。”阎璇说,一旦专科就明确病因,就需要及时治疗,这样才能从根本上改善口呼吸的症状。

在阻塞呼吸的上呼吸道疾病中,腺样体肥大是导致孩子口呼吸的常见原因。腺样体和扁桃体是同源组织,在孩子出生后,腺样体会随着年龄增



视觉中国供图



儿童口呼吸若由疾病引起,是不会被贴在嘴上的胶布所“治愈”的。而且对于因疾病导致呼吸不畅的儿童来说,使用封口“神器”只会雪上加霜,导致其脑缺氧问题更加严重。

阎璇

天津医科大学总医院儿科主任医师

长逐渐增大,一般3岁多到6岁是增大的高峰期,青春期以后其会逐渐萎缩。

腺样体位于鼻腔和咽中间的拐角处,从鼻子或口腔进入气管的空气都要通过此处。反复受到上呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等炎症刺激,就会引起儿童腺样体过度增生,阻塞气体通道。而腺样体增生又会引起周围组织出现炎症,如此形成恶性循环,而腺样体无法自然萎缩。

目前保守治疗和手术治疗腺样体肥大都能取得良好的效果,具体采用哪种治疗手段,还需要医生根据儿童的情况进行判断。当疾病被治愈后,口呼吸症状也随即会得到改善。

对于由鼻炎、上颌鼻窦炎导致的鼻黏膜肿胀、鼻腔狭窄,医生会根据疾病严重程度和类型的不同,有针对性地进行口服药物治疗,同时也会指导患者使用鼻喷剂等。

“通过早诊早治,这些疾病得到治愈或缓解,呼吸阻塞问题也就逐渐被解决了。鼻呼吸顺畅了,孩子就不会再用口呼吸了。”阎璇说。

对于非呼吸阻塞疾病造成的口呼吸,口腔科医师会帮助判断孩子是否存在颌骨发育异常、牙齿咬合不良等问题。专业医生会根据需要,给孩子配戴定制矫治器,通过专业治疗阻断口呼吸。

“当然,同时也可以进行面部肌肉的训练,如上唇、舌部和颊部肌肉的训练,在孩子闭嘴的情况下,做有氧呼吸的训练,以此来养成正常的鼻呼吸习惯。”阎璇说。

除此之外,家长也可以在家给孩子进行一些训练,辅助改善孩子的口呼吸。比如,鼻口呼吸训练,让孩子有意识地闭嘴呼吸;唇肌功能训练,通过抿嘴、吹肥皂泡、吹乐器等,增强唇部肌肉功能和力量。

给您提个醒

“晕”也可能是病 要分清眩晕和头晕

◎新华社记者 于也童 洪可润

63岁的李女士最近一直睡不好觉,一翻身就觉得天旋地转,她本来没在意,没想到症状越发严重。去医院检查才发现,引发自己眩晕的“真凶”是一种名为耳石症的病。

专家提示,“晕”也可能是病,且眩晕和头晕是两个不同概念,就诊时要讲清“晕”持续的时间和具体表现,这对疾病诊断有重要作用。

很多人都有过眩晕、头晕的情况。沈阳市第一人民医院神经内科主任医师姜扬介绍,眩晕和头晕是两个概念,其发病症状和应对办法都不一样。

“头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。”姜扬说,而眩晕是一种运动错觉,发作时并无外界刺激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等,有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。“患者应尽可能准确描述自己的症状,有利于医生判断,更好对症下药。”

“晕头转向”时,我们应该怎么做?

专家指出,需谨记“停、救、稳”三个字。即立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或卧的体位,减少跌倒的发生。

专家提醒,“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治,详尽查体和辅助检查必不可少。因此,我们一旦出现眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。

长知识

戴手套吃小龙虾还满手油 油是这样“穿”过手套的

◎褚昱昊

小龙虾常居外卖畅销榜头位,是不少人必点的深夜美味。不过,有个问题,不知各位食客是否想过:我们吃小龙虾时明明戴着手套,可吃完还是被搞得满手油,这是为啥?

那么,难道是一次性手套被溶解了?这会给我们的身体带来什么危害吗?今天我们就来了解一下。

目前,市售的一次性手套主要有乳胶手套、聚氯乙烯(PVC)手套和聚乙烯(PE)手套3种。

其中,乳胶手套主要被用在医药和科研领域,聚氯乙烯手套因其耐热性低、添加了增塑剂,一般不用于食品领域。因此在食品领域使用的一次性手套绝大多数都是聚乙烯手套,我们吃小龙虾时很可能就戴着这种一次性手套。

生产一次性手套用到的聚乙烯,其原料主要是低密度聚乙烯(LDPE)和线性低密度聚乙烯(LLDPE)。根据“相似相溶”原理,在接触油脂时,低密度聚乙烯和线性低密度聚乙烯可能会发生一定程度的溶胀,使油脂分子从我们肉眼不可见的空隙“穿”过一次手套。

既然戴上一次性手套也难避“油腻”,那么我们还需要戴它吗?其实,在接触食品时,戴一次性手套所起的最大作用并非防油,而是为了阻隔细菌。

日常生活中,我们的手指上不可避免地会沾上一些细菌,而用聚乙烯材料制成的一次性手套,其本身就具备阻隔细菌的功效。在吃小龙虾时戴上它,可有效防止手上的细菌进入人体内,从而达到健康饮食的目的。

值得注意的是,在使用一次性手套时,要尽量购买由正规厂家生产的产品。劣质的一次性手套可能是用可回收废料制备的,手套的性能会大打折扣,同时还可能含有有害物质。

总之,目前的食品用一次性手套很难解决油脂渗入的问题,日常生活中我们需要正视该问题,并选择合格的一次性手套产品。(来源:科普中国)



视觉中国供图

怀旧不只有伤感,还有你想不到的好处

心理话

◎杨剑兰

因在某娱乐节目重唱昔日代表作,前不久年近不惑的台湾女歌手王心凌火速“出圈”。在某二手交易平台上,大量王心凌此前发行的磁带、CD等商品在售,一些签名CD的售价甚至超千元。这首老歌更是“炸”出了不少王心凌的中年粉丝,唤醒了他们的青春记忆,掀起一波怀旧潮。

那么,人们为什么会怀旧呢?怀旧又能给人们带来什么好处,提供哪些帮助呢?

个人处境不佳时容易怀念过去

“怀旧”一词,为瑞士医生约翰森·贺佛尔于1688年发明。怀旧最初特指思乡病,此病症状包括痛苦、沮丧、失眠、发烧、食欲不振等。

从17世纪到20世纪中叶,怀旧心理一直被学界认为是由思乡病带来的痛苦,甚至病理性的体验。直到20世纪末,西方学者才将怀旧和思乡病区分开来,他们开始注意到怀旧的积极作用,并将怀旧定义为一种正面情绪。

而现代心理学对怀旧的普遍理解是:对过去的渴望和喜爱。心理学家维尔德舒特认为,

怀旧是正面情绪的“储藏室”,它储藏了快乐、幸福、宁静等正面情绪。而心理学家威尔曼则认为怀旧是一种喜忧参半的情绪,它既包含回忆往昔带来的快乐,又包含“再也回不去”的失落与忧伤。

那么,人为何会产生这种心理?

其一是因为对当下个人处境的不满,让人们怀念过去。改变当下是很困难的,但从过去的岁月中,寻找幸福快乐的时光则很容易。过去无法改变,它由一系列确定的事件组成,但人们可以过滤掉其中艰难、不开心的记忆,从中选择自己想要的美好回忆,从而暂时忘记当下的烦恼。

其二是由于对未来感到担忧,让人们更愿意通过怀旧获得确定感。当人们相信未来美好可期,就更愿花时间去努力奋斗,而鲜少怀旧。但当个人处境不佳时,人们就容易出现负面情绪,此时大家就希望回到那个确定的过去。

怀旧能给人带来归属感、安全感和认同感

那么,怀旧能给人带来哪些好处或提供哪些帮助?

首先,怀旧有助于缓解人们的孤独感。当人们怀旧时,怀念的不仅是过去的事物,还有一起经历和体验这些事的人以及那些人人与人之间温馨而美好的情感联结,而这些能够满足人们对归属感

通常年龄越大越喜欢怀旧,这与人们潜意识里对于死亡的恐惧有关。当人们真切意识到时间一去不复返、生命是一趟不可逆的旅程时,内心必然是惶恐不安的。怀旧则能够让人反复体验童年的美好、青春的欢畅,构建出积极的生命意义,从而抵御衰老和死亡给人们带来的负面体验。

的本能需要。现代社会的生活方式,让人们普遍感到孤独与疏离,怀旧就像一把开启心门的钥匙,它让人们更加渴望联结。维尔德舒研究表明,具有怀旧感的人能表现出更好的社会联结性,他们可以感受到更多的关爱,并拥有更强的人际交往能力。

其次,怀旧能给人带来积极的情绪体验。美

国北达科他州立大学心理学家斯蒂基特博士通过实验发现,怀旧可以让人情绪变好。在实验中,部分受试者听了一些过去的流行歌曲,并读了一些他们所喜爱的歌词,就激发了他们的怀旧情绪。相比对照组(未听歌曲也未读歌词),这些受试者更能感觉到生活的意义。

再次,怀旧有助于消解人们对死亡的恐惧。通常年龄越大越喜欢怀旧,这与人们潜意识里对于死亡的恐惧有关。当人们真切意识到时间一去不复返、生命是一趟不可逆的旅程时,内心必然是惶恐不安的。怀旧则能够让人反复体验童年的美好、青春的欢畅,构建出积极的生命意义,从而抵御衰老和死亡给人们带来的负面体验。

最后,怀旧能提高人们对于自我的认同感。美国马萨诸塞大学心理和脑科学系教授苏珊·克劳蒂·惠特伯恩提到,在记忆里塑造和重塑自己生命故事的过程,可以让人们更加明白自己是谁。叙事心理学理论也有类似观点,认为人们怎样讲述故事,就会塑造怎样的自己。怀旧可以让人们与过去的自己建立联结,让人们知道自己是怎样一路走来的,让人们更加确认自身的存在,也更加认同自己。

最后,值得一提的是,尽管怀旧能够给人们带来归属感、安全感、认同感,然而我们还是要提醒自己,不要过于沉湎过去,而应发挥怀旧的积极作用更好地活在当下。

(作者系国家二级心理咨询师)