

健 康  
Health No.1

MAR 2019 38

销量  
No.1  
保健季刊

# 小孩长期打鼾 影响智商

当病理学家像侦探

非侵入性美容疗程  
向老化迹象宣战

认识中西杏仁  
养生作用

了解鼻子  
如何依赖肺气





如果小孩睡觉经常打鼾，小嘴张得大大的，不要认为他只是太累，睡得很香甜。

如果他打鼾、靠嘴巴呼吸外，呼吸也显得粗重，却又时不时静下来，甚至有呛醒的现象，那更要注意，最好是找医生检查一下，看看他的呼吸道是否有阻塞或狭窄的问题，或是否患有小儿阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(Obstructive Sleep Apnoea)。

文：邱玉莲 摄影：龙国雄 吴伟国  
(受访者提供部分照片)  
化妆与造型: Christopher Tan

# 严重影响智商 小孩长期打鼾

儿童眼科与耳鼻喉科中心 (The Children's Eye & ENT Centre) 的医药主任张如薇医生 (Dr Dawn Teo, 43岁) 受访时说，如果小孩睡觉时呼吸受阻塞，甚至间歇性停顿，就会影响睡眠，导致他们白天渴睡，上课无法集中精神，间接就会影响成绩，或导致过动的行为问题。

张医生指出，小孩的呼吸道从鼻咽、口咽、喉咽，例如鼻甲、软腭、腺样体、扁桃腺、舌头等部分，只有有一处组织器官肥大或出现肌肉太松软的现象，都可能会导致呼吸气道过窄，结果在睡觉时气息出入受阻。

医生会找出问题的症结，再视严重性来决定医治的方式。这可能包括减肥、改善鼻塞或鼻过敏的症状、改变睡觉的姿势，或用药物控制。如果严重的话，就要考虑进行手术。

张医生指出：“因为呼吸阻塞，会导致输送到大脑的氧气不足，研究也发现，大脑如果长期缺氧，智商可能跌达4点。”

“受影响的不只是大脑的发育，小孩长大后患上心脏问题和高血压的风险也会提高。”





## 长大后自然会好转？

有的父母认为，这种打鼾或呼吸不顺的问题，长大后自然会好转，不需要去理会或治疗。

张医生的劝告是，孩子小的时候更应该尽早把问题纠正过来。“因为他们还在成长阶段，有足够的睡眠，和身体摄取均衡的营养一样重要，小孩更能够好好地发育成长，预防将来可能出现的严重问题。”

虽然现在普遍对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的认识已有所提高，但很多人却不知道它对孩子的影响特别大。

张医生指出，年幼孩子的体内氧气库存没成年人那么高。“成年人如果在睡觉时一小时内暂停呼吸5次，对身体的影响还没那么大，但若是小孩，一小时内只要暂停呼吸一次，影响就很大。”

此外，小孩长期用嘴巴呼吸，也会影响他的脸部发育，导致“马脸”长下巴的形成。张医生解释：“小孩的喉腔肌肉还很柔软，用嘴部属于不正常的呼吸方式，会导致脸部变形，影响外观。”

张医生指出，医药科技不断在进步中，很多手术无需切肌动刀就能进行。“例如腺样体或扁桃腺切除术，可以用内视镜或激光从口腔或鼻腔进行，外面完全没有伤口，而且不到半小时就能完成。”

## 小儿鼻过敏 要保持环境清洁

身为耳鼻喉儿科医生，张医生最常碰到的病例包括小病人鼻塞、鼻过敏和鼻窦炎。

张医生说，现在通过验血或皮肤点刺测试，可以验出小孩究竟对什么敏感，导致他们流鼻水或鼻塞的现象。“一般上，会引发鼻腔敏感的东西通常是尘螨、霉点、宠物或蟑螂。”

如果不是内在器官组织引起的鼻过敏，例如腺样体和扁桃腺发炎，张医生的建议是：尽量保持环境清洁，除尘去霉，例如每星期一次用热水清洗床单被单、把书本和衣物放进有门橱柜中、定期清洗和维修冷气机。此外，避免在睡房中放置绒毛玩具或地毯。

“有时保持环境清洁，就能大大改善鼻过敏的症状，一些轻微的感染会自然痊愈，无需服用抗生素。”张医生说。“有些父母比较



紧张，动不动就要求给抗生素，这反而对孩子不好。”

## 运动减肥 帮助病情

维持健康的体重，有助于改善呼吸道阻塞或阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的症状，因此张医生会劝告超重的小病人多运动，维持健康的体重。

她说，超重的小孩有增加的趋势，据保健

成年人如果在睡觉时一小时内暂停呼吸5次，对身体的影响还没那么大，但若是小孩，一小时内只要暂停呼吸一次，影响就很大。

促进局的数字显示，2017年本地有18%的小孩超重，比起两年前高出3%。“小孩如果过于肥胖，呼吸道的周围被脂肪填塞，呼吸就无法顺畅。注意饮食，多走动跑动，不仅能够帮助呼吸道和器官，对整体健康都有好处。”

因此，育有两个孩子的张医生，经常会鼓励孩子吃得健康，到户外跑动。张医生说：“我家客厅没有安装电视，我也限制孩子使用手机和平板电脑，鼓励他们多走动，不要一直坐着不动。”

## 从竞争对手 到共结连理

张医生的丈夫黄毓辉（45岁），和她一样是耳鼻喉专科医生，夫妻俩和当眼科医生的好友，一起打理儿童眼科与耳鼻喉科中心。张医生是儿科耳鼻喉专科，而丈夫则是成人耳鼻喉专科医生。

两人夫唱妇随，但在拍拖之前，他们可说是不“打”不相识。原来当年他们还是见习医生的时候，都争着要专攻耳鼻喉专科。

张医生笑着透露：“当年被选中去修读耳鼻喉专科的医生，每年只有那么区区3名，我和他自然成了激烈竞争中的对手，我们都希望以杰出的成绩获选中。”可惜那年她“败”了给黄医生，两人却因此擦出爱情的火花。

张医生说，丈夫和她一样，喜欢潜水、远



足这些户外活动。他的毅力和做事的决心，关怀他人和幽默的个性，也虏获了张医生的芳心。

张医生在第二年，也获得耳鼻喉专科医生受训的机会，还以顶尖成绩毕业，并荣获医药金奖。她在6年的专科训练期间，和黄医生结了婚，生了现年8岁和6岁儿子。

“我很喜爱小孩，决定往儿科耳鼻喉这方面发展，远赴美国受训。”张医生说。黄医生也同时获得海外深造的机会，夫妇俩毅然抱着不到一岁的大儿子，双双飞往美国，在达拉斯(Dallas)的同一间医院受训。

双方的父母也先后飞到美国，帮忙轮流照顾孙子，让他们能专心受训和工作，令夫妇俩非常感激。

“现在我们共同打理耳鼻喉中心，工作也不离耳鼻喉，所以我们约好回家后尽量不要再谈工作。”话虽如此，两人还是会不时讨论工作上的挑战和趣事，在事业道路上互相切磋勉励。

### 小孩是未来的希望

张医生说，她喜欢耳鼻喉科结合医药和手术两者并重的挑战，其中手术部分又涉及各式各样的手法，包括微创手术、探窥镜手术、机器人手术等等，多变化的性质让她觉得富有挑战性。

“我很喜欢小孩，他们很坦诚，充满童真。”张医生说。“我的一名小病人动了扁桃腺手术后，听到医生说他可以吃雪糕和冰粒等冰冷的东西，以保持喉部舒畅，他非常高兴，回校上课后建议他的朋友也去动同样的手术，这样就可以吃很多雪糕！”

小孩的童真让她莞尔，也是她工作上的乐趣。她说：“每个小孩都是未来的希望，代表了未来无穷的潜能和机会。尤其是我当了妈妈后，更能体会父母在孩子生病时的担忧和



不安。”

因此，张医生希望能用自己的专长，帮助小孩们茁壮成长，希望有更多健康的小孩，让这个世界会更美好。

小孩惊人和坚韧的意志力，更是深切地让张医生涌起要帮助他们痊愈的重任。“我曾遇过这样的一个小男孩，因为膝盖意外割伤而导致严重发炎，需要靠机器来辅助呼吸。我不得不在他的颈部开个小孔插入呼吸管，让他不用靠机器呼吸。虽然他脑部受感染，疼痛不言而喻，但他却没有抱怨，斗志很顽强，还总是很乐观的对照顾他的每一个人说谢谢。”小男孩在几个月后完全康复，让张医生和医护团队感到无比的快乐和满足。

有些父母会要求医生不要把病情告诉孩子，张医生说，其实让小病人也参与，更能消除他们的恐惧和不安。

“要减低他们看医生的恐惧，就是让他们了解自己的情况，即使是4、5岁的孩子，只要你有耐心、用易懂的语言向他们解释，他们大多都能理解。”

张医生也会利用立体模型，或通过微型摄像拍出耳鼻喉内部的情况，投影在荧光屏上，让他们一目了然。

“现在的孩子很聪明，有时反而是他们比父母更了解自己的症状，抢着告诉我‘我不能呼吸’、‘喉咙很干’。”张医生说。

## 诊所“变”客厅 处处有玩具

两名儿子相继出世后，原本在政府医院服务的张医生，毅然和当儿科眼科医生的好朋友，出来自己开诊所，以便更好地平衡家庭和事业。

她们除了添购不可少的医药器材外，也开始订购玩具和故事书，把诊所的接待处布置成客厅。她的看诊室里也有糖果、玩具、拼图和贴纸，必要时她也让小孩一边玩玩具，一

边为他们检查。

“我们希望小孩随父母来看病时，能够轻松自在。”张医生解释。她的听力测试房也设计成开放式的房间，小孩能投球或利用小玩偶做出反应，测试听力，少了压迫感。

自己的诊所可以根据自己的理念来打理。张医生就把诊所的空墙壁腾出来，让刚刚出道的本地画家展示他们的作品，展现给有兴趣购买的人，也让诊所更有家的感觉。

## 父母的教诲 推动她更努力

张医生念书的时候就喜欢科学，尤其是生物。她想念医科时有人告诉她，女孩子很难进医科，令她有些犹豫，但父母的话却改变了她的想法。

“我的父母告诉我，值得做的事，是最不容易做到的。”张医生说。她的父亲是一名退休公务员，母亲曾是老师，在他们的鼓励和支持下，毕业自淡马锡初级学院的她，终于当上专科医生。

“现代生活不无压力，身为医生，尤其是动手术的时候，我们必须管理压力，确保我们能专注为病人做到最好的，所以在周末休息的时候，我就尽量松弛身心。”张医生透露。“和家人共处的时光，最能帮助我松懈下来。除了孩子，还有父母及家翁家婆给予我们的爱和照顾，让我感到很幸福。”

“我觉得，我喜欢我的工作，它让我的生活有了目标，但有了家庭，才让我的生命有了意义。”

“我的父母告诉我，值得做的事，是最不容易做到的。”张医生说。她的父亲是一名退休公务员，母亲曾是老师，在他们的鼓励和支持下，毕业自淡马锡初级学院的她，终于当上专科医生。

