

生活视点

孩子睡觉张口呼吸,封口贴能用吗?

近日,“口呼吸”又登上了微博热搜。近年来,“口呼吸”相关话题屡被关注,“张嘴睡觉,越长越丑”冲上过热搜榜榜首。去年,“孩子爱张嘴睡觉被贴封口贴缺氧”的新闻也引发热议。每次与“口呼吸”同被关注的还有封口贴,不少人因为担心面部变形,睡觉时会将嘴贴紧。网上卖爆了的封口贴真的是“神器”吗?

对此,专家表示,出现张口呼吸问题,首先应关注其原因由何而起,而不是盲目地一贴了之。封口贴起不到治疗作用,如果张口呼吸是由疾病引起的,往往睡觉时上气道阻塞会引起低通气、缺氧,若贴上封口贴,只会雪上加霜,加重缺氧情况。



儿童口呼吸 80%以上是扁桃体或腺样体肥大

近年来越来越多的家长了解到口呼吸的危害,为了避免孩子变成腺样体面容,不少家长购买了封口贴,这类有黏性的胶布,就是用物理的方法直接把孩子的嘴“粘”起来,强制其闭紧嘴巴,只能用鼻子呼吸。

其实,孩子睡觉出现口呼吸和打鼾,很多的情况下是疾病引起的症状,而仅仅把孩子的嘴贴住,治标不治本,起不到治疗的作用,还可能引起孩子缺氧、皮肤过敏等。据了解,儿童腺样体或扁桃体肥大,会导致腺体堵在孩子的鼻咽部、扁桃体堵在口咽部,这时孩子只能用口呼吸来增加通气量。儿童张口呼吸和打鼾的原因,80%以上都是因为扁桃体或腺样体肥大,除此之外还有鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等导致上呼吸道堵塞的疾病,也会引起张口呼吸。

此外,有一部分孩子气道是通畅的,

张口呼吸不是由于呼吸受阻造成。比如,有的孩子唇肌力量不够,小时候经常含奶嘴、咬东西睡觉,习惯导致了张口呼吸。有的孩子十多岁了,睡觉时也张口呼吸,这是因为虽然腺样体和扁桃体萎缩了,但以往的腺样体、扁桃体肥大引起张口呼吸造成颌骨变形,已恢复不到正常状态。

睡觉张口呼吸为什么会变丑

张口呼吸之所以会让人变丑,是因为人在张口呼吸时,为了打开口腔通道,舌体会后坠下沉,长此以往,原本应该往前往下发育的下颌骨(俗称下巴),容易发育受限形成后缩面容,也就是常说的腺样体面容。除此之外,张口呼吸时气流长期冲击牙齿,这会导致牙齿排列不整齐、咬合不良、上前牙前突等。

不仅面容改变,口呼吸还会影响儿童的生长发育,孩子睡眠时呼吸不畅、缺氧,会影响睡眠质量,进而影响生长激素的分泌,导致身材矮小。睡眠不好,久而久之会造成孩子白天精神不佳,上课注意力不集中等问题。还可能会引起孩子认知行为的改变,比如性格暴躁、认知障碍,更严重的可以引起心血管系统的一些疾病。

专家提醒,孩子出生后,腺样体会因为炎症刺激增生肥大,一般3岁多到6岁是增大的高峰期,以后逐渐退化,一般10岁左右开始萎缩。小儿腺样体肥大多属生理性,而在6岁时并没有很好退化,甚至10岁左右时由于某些原因并没有萎缩,影响到全身的健康或邻近的器官,就称为腺样体肥大。有的孩子年龄较小时应该进行手术,长

大后发现了容貌变化,此时腺样体已经萎缩,确实不需要做手术了;但腺样体面容一旦形成,难以恢复,所以发现孩子异常一定要尽早重视,以免造成终身遗憾。

三种方法辨别孩子是否存在口呼吸

如何辨别孩子是否存在口呼吸问题?专家表示,孩子睡着后,可以将低于室温的镜子分别放在孩子的鼻子和嘴巴前,如果放在嘴巴前的镜面起雾,则说明可能为口呼吸,还可将纸巾撕成长条分别放于孩子的鼻子和嘴巴前,如果放在嘴巴前的纸条被吹起,可能为口呼吸。此外,在孩子进入熟睡状态后,捏住其上嘴唇使其无法用嘴呼吸,若出现明显的皱眉、翻身甚至立马醒来等反应,则说明可能为口呼吸。如果孩子只是单纯张嘴,但没有用嘴呼吸,则可能是习惯性张嘴。

如果孩子有腺样体和扁桃体肥大的问题,家长可首先观察孩子有没有症状,如果没有睡觉打鼾和张口呼吸问题,睡眠也非常安稳,可以继续观察。但如果发现孩子有口呼吸和打鼾,不要想着用封口贴,而应该带孩子去医院的耳鼻喉科就诊,及时寻找病因。

对于非呼吸阻塞疾病造成的口呼吸,例如孩子已经去除了腺样体肥大、鼻炎等病因,呼吸通畅了,但形成了张口呼吸的习惯,专家建议,这时,可以进行闭口训练,让孩子有意识地闭嘴呼吸,做有氧呼吸的训练,改善孩子的口呼吸问题。还可以进行唇肌功能训练,通过咬棍子、吹口琴、抿嘴等,增强唇部肌肉功能和力量。 据中新网

亲子情感

义乌明德书院 举办大型公益讲座

为了更好地向家长传播亲子教育的方法和经验,解决家长在教育中存在的困惑,努力提高家庭教育水平,培养孩子良好的习惯,3月26日下午,义乌明德书院《教子有方》大型公益讲座在义乌大酒店举行。

本次讲座由义乌明德书院第十五、十六期家长课堂的学员共同发起。通过学习,他们清晰地知道了如何让孩子“幸福地度过一生”,因此他们希望把这些知识分享给更多的家庭。现场,讲师刘旺以“立志、诚敬、利他、感恩、行孝、勤俭”六德理论为基础,通过一个个生动的案例,深入浅出地讲解了家庭教育的重要性,以及家长在家庭中如何以身作则等。最后,他告诉家长在日常生活中要优化家教环境,注重言传身教,坚持正面引导,培养孩子良好的学习、生活习惯,这样才能成就孩子的美好人生。

据悉,明德书院是2011年创办的全国性公益组织,致力于普及家庭教育,推动家校共育教育改革。常年开设“家庭教育”公益家长课堂,帮助无数家庭走出家庭教育误区,实现教子有方、家庭幸福。

全媒体记者 杨歌 文/图



生活妙招

熏醋可防流感?这招没用

春季是流感高发季节,很多人特意买白醋在家熏蒸,希望能赶走病毒。遗憾的是,这招没用!专家提醒,熏醋没有预防病毒的效果,相反,熏醋还可能刺激呼吸道,对呼吸道敏感、有哮喘病史的老人和儿童不友好。

“熏醋杀菌”的偏方流传已久,很多市民对此深信不疑,认为在家熏蒸食醋可以给空气消毒。当身边有人出现感冒症状,或是到了流感高发季时,他们不仅自己在家熏蒸,还会向亲戚朋友推荐。事实上,这种做法并没有科学依据。熏蒸食醋时散发出的醋酸,既达不到杀菌效果,也无法杀死流感病毒。相反,在密闭空间中熏醋还会刺激呼吸道黏膜,如果家里有体质敏感的老人和儿童或是有哮喘病史的人,很容易因此诱发呼吸系统疾病。

预防流感的正确做法是什么?专家建议,最有效的预防方式就是坚持接种疫苗。流感病毒易发生变异,疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱,对于符合接种条件的人来说,最好能每年接种流感疫苗,可以显著降低感染流感和发生严重并发症的风险。

此外,平时要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、多通风、规律作息;老人和儿童要少去人多拥挤、空气不好的封闭场所,如果必须去,最好坚持戴口罩;如果身边有人出现流感症状,应避免与对方近距离接触,减少交叉感染的风险。

据武汉晚报

运动阶段的合理吃喝攻略请收好



春天已经来了,夏天也就不远了,大家的减肥呼声越来越高,在不约而同迈开腿的同时,不少人也实施了管住嘴的行动。都说减肥“三分靠动,七分靠吃”,减肥不能靠饿,饥饿时身体首先会利用血液中的糖原来供能,随后便是肝糖原和肌糖原,就算是不吃饭,脂肪的消耗也很少。有时候大可不必过于苛刻自己,用正确的方法吃会让你在运动的时候收获更好的减肥效果。

碳水化合物、脂肪、蛋白质 三大供能营养“各司其职”一个不能少

很多人一运动就会非常严格对待自己,单纯认为不吃这个不吃那个就能瘦,但是忽略掉了为我们人体提供能量主要就是碳水化合物、脂肪、蛋白质。减肥期间营养全面很重要,吃的食物要保证成分干净。

碳水化合物是我们身体摄糖的主要来源,我们正常饮食结构中,应该有55%的能量是由糖分供给的。如果低于55%,我们就会缺乏糖分,影响身体健康;反之超过55%,糖分就会转化成脂肪储存起来。

过多的糖分会变成脂肪储存起来,吃下脂肪也会直接转变成脂肪储存。当糖分长时间缺乏时,脂肪是能够保证我们生存的最后一道保障。而脂肪的问题是提供能量速度很慢,身体设计了一个保险机制,就是分解蛋白质提供能量。

相信大家都有过一种经历,如果饿了不及时吃东西,过一阵子饥饿感就消失了。这种所谓“饿过劲儿”的感觉,就是当糖分快消

耗完却没有得到及时补充时,身体等不及脂肪慢慢地转化成能量,直接从蛋白质这个应急周转“账户”里提取能量。

但是,蛋白质是构成我们身体的物质,可以说没有蛋白质就没有生命。分解蛋白质提供能量,只有蛋白质得到充足的补充,身体的各项技能才能正常运转。

也就是说,真正有营养的东西是没有那么容易就把你给吃胖的,如果吃的东西对身体维护都没用,身体因为缺乏营养而活力下降,过多的能量消耗不掉,才会变成脂肪堆积起来。

尤其是碳水化合物,很多人一减肥就不吃碳水化合物,导致身体机能受到影响。目前世界主流营养学一般建议,碳水化合物最少也不要低于每天120-130克,咱们国家建议也是这个量,这是人类碳水化合物的最低需要量。

运动阶段如何合理吃喝? 1.适当喝水: 运动阶段多喝水,应该是每个正在运动的人绝对对不下的习惯。减重的人群代谢1斤脂肪需要1000ml的水来补充,体内

水分不足,身体无法对脂肪组织进行充分代谢,导致体内脂肪滞留,体重增加。

另外,研究表明每天喝掉1.5升水,每年就能多燃烧掉17400卡路里的热量。但需要注意的是我们要的是适当喝水,而不是盲目地多喝水。经常见很多人端着杯子狂喝水,喝水太多,代谢不掉的水分很容易聚集在体内,出现水肿的现象。

2.注意补铁: 铁元素是运动阶段我们应该重视的营养元素,铁元素不足,细胞就无法获得足够的氧气,进而降低了新陈代谢,我们可以适量多吃补铁的食物,比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。 3.运动人群健康食物小建议: 碳水化合物:五谷杂粮为主,玉米、紫薯、全麦面包、糙米、意大利面等。 优质脂肪:牛油果、坚果、橄榄油、鱼油等。

高蛋白:鸡蛋、蛋白粉、牛肉、鱼、虾等。 再分享一些减重期间放心吃的食物: 多喝牛奶,可以补充蛋白质和钙;多吃含糖分低、水分多的水果,如苹果、猕猴桃、草莓、樱桃、梨、橙子。

你动的没有你以为的那么多 吃的没有你以为的那么少

搞清楚脂肪和卡路里的关系,我们的负担也就不会那么大。我们需要了解的是脂肪和卡路里的关系是:1克脂肪=9卡路里。

也就是说,假设你一天吃了3000卡路里的食物,超过了你一天消耗掉的热量,那么摄入大于消耗,体重就会增加,因为多余的热量会被转化为脂肪储存起来。那不管这3000卡路里是由2000卡路里脂肪还是200卡路里的脂肪组成的,你都会因为热量过多而积累脂肪。因此并不是说绝对地去拒绝脂肪和卡路里,就真的无负担了。减脂最基本的就是制造热量赤字,能量摄入小于能量消耗则减肥成功,反之则发胖。

如果减肥总是失败,那就是对食物热量不够了解,对运动量又过于乐观。其实,你动的没有你以为的那么多,吃的没有你以为的那么少。只要你每天摄入了过多的热量,不管吃的是油脂,还是水果,无法被消耗掉的剩余热量都会转化成脂肪。

据人民网(图片来自网络)

分类信息

服务 85381058
热线 85381069
地址:义乌市融媒体中心一楼
服务大厅(江东路33号)
温馨提示:本栏目信息仅供参考

城区出租

城店南路厂房出租 13806796876

义东出租

廿三里厂房一楼400㎡五楼1050㎡ 13085663788

义西出租

义亭厂房 730㎡宿舍 312㎡ 18957908090

义南出租

佛堂产业园招租,有蒸汽、可工艺染色、可印花,有税收,可优惠。联系:13867900340杨

义北出租

大陈厂舍一楼 800㎡ 13306792611
苏溪高速口厂房出租 13957955766

版面中的房产面积均为建筑面积

诸暨出租

诸暨安华新厂房2-3层2300㎡ 15988531090, 18957956669

浦江出租

浦江郑家坞镇235国道边,钢结构2500㎡厂房仓库出租,高10米,中间无柱子,电话:13058953333何

东阳出租

横店新建厂房单层 3800㎡,总面积 35000㎡,四部5吨电梯,电话:15381763339 陈先生

理财投资

中银投资
合作炒股、自有资金雄厚
当天放款13867901885

转让出售

福田市场公园壹号别墅新装出售1580万18006510989

何大姐高端婚恋会所

何大姐本地人 义乌找对象 义乌找何大姐
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥
关注更多会员信息 婚恋私人定制

喜相逢高端婚介

中国婚协协会会员单位 二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘
婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员
女未98年168本科小学正编教师父母经商南商
女未98年160本科小学正编教师开明家庭
女未95年160硕士公务员独生女房车气质佳
女未94年160博士女教师父母经商家境优渥
女未92年160本科小学正编教师开明家庭
女未91年168本科小学正编教师开明家庭
女未90年158本科公务员独生女家境优渥
男未97年180本科公务员积极上进开朗阳光
男未95年175本科公务员家境优渥父母经商
男未94年175本科公务员家境优渥父母经商
男未93年171本科公务员家境优渥积极阳光
男未92年171本科公务员父母经商家境阳光
男未87年171本科公务员独生女家境优渥
男未85年170本科公务员积极上进有车有房
女未93年164本科自营跨境电商收丰厚房车
女未81年159本科公司老板收入丰厚多车多房
女未82年163高收入163高收入丰多车多房
女未78年165公司老板别墅套房名车气质优雅
女未72年160经商办厂收入丰厚多车多房
男未83年176硕士公务员市区商品房相敬如宾
男未80年175本科公司老板收入丰厚多车多房
男未75年170大专办厂经商收入丰厚多车多房
男未69年173大专公司老板年收丰厚多车多房
男未67年170大专企业老板收入丰厚有房有车

玫瑰园 精英婚恋会所

未婚 再婚
未婚专场
M211040未婚92年158本科金融聪慧温和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱好阅读
M211036未婚96年160大专经商开朗乐观大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光气质垂直直房
G211031未婚94年170高中上班开朗稳重直直房
G211023未婚96年171本科自办公司开朗上进义乌准备购房
G211021未婚97年165大专经商办厂条件优越城区房产多厂房出租
G211017未婚97年172本科金融随和阳光开朗上进
(具体籍贯请咨询婚恋老师)
注:G代表男生 M代表女生
婚恋老师专线:18105797037(微信同号)
玫瑰园官网:www.ywrose.com
城中西路216号2楼后门上(假日酒店后面)

佳人约婚介交友

本地红娘实名一对一牵线
女未79年本科160 经商;男未78年92年本科172 硕士教师
女未96年硕士168 事业单位;男未96年本科183 经商
女未94年本科162 医生;男未92年本科172 公务员
女未95年本科164 行政单位;男未94年本科176 医生
女未91年本科165 公务员;男未96年本科181 正编教师
https://www.jryy520.cn/(免费注册)
缘分热线:15058572298
微信号:未婚18257089107
离婚15058572298
地址:江东南路158号二楼

遗失

●义乌市凌谦电子商务商行遗失私章一枚(郑雷),声明作废。
●义乌市锦业箱包有限公司遗失中国工商银行股份有限公司义乌丹溪北路支行开户许可证,核准号:J3387006566301,声明作废。
●义乌市舒珍贸易有限公司遗失公章一枚,编号:33078210039536,声明作废。
●义乌市舒珍贸易有限公司遗失财务章一枚,编号:33078210039537,声明作废。
●义乌市双彩电子商务商行遗失公章一枚,声明作废。
●谢启友遗失义乌市村经济合作社统一收款收据一张,编号:0289739,款项用途:旧改报名押金,金额5000元,声明作废。
●义乌市廿三里街道群益村股份经济合作社遗失2022年10月21日开具的义乌市村经济合作社统一收款收据一份,收据编号:A0072957,声明作废。
●义乌市效瑰进出口有限公司遗失营业执照副本一本,统一社会信用代码:91330782MA2DE2QN8L(2/2),声明作废。

义乌数字电视 广电华数云宽带

服务热线:96371