



讓孩子睡飽飽

兒童醫院成立兒童睡眠檢查醫療團隊

中國醫藥大學兒童醫院最近由楊義明教授領軍，集結了兒童神經科周宜卿主任、兒童睡眠醫學中心杭良文主任、兒童腸胃科陳安琪主任、兒童耳鼻喉科王清源醫師、兒童心臟科裘品筠醫師、兒童牙科孫國丁主任、兒童精神醫學科張倍禎醫師及何菁菁營養師，成立兒童睡眠檢查醫療團隊，為孩子的睡眠健康把關。

為什麼要專門為兒童成立睡眠檢查醫療團隊？因為很多小孩都有睡眠障礙，若不及時找出原因，對症醫療，幫助他們安然入睡，睡眠障礙的持續時間一長，必然會影響健康及成長。



睡眠障礙種類多，日間表現可見端倪

耳鼻喉科王清源醫師說，一名6歲男童，上課時注意力不集中，經常打瞌睡。檢查發現，他的鼻黏膜肥厚，扁桃腺肥大，於是安排他睡在睡眠檢查室中，偵測他的睡眠狀態，結果發現他小小年紀卻整晚鼾聲如雷，診斷為中度阻塞性睡眠呼吸中止症，由於晚上睡覺時缺氧，難怪白天精神差而影響學習。經過治療，他睡眠平穩，專注力提高，成績也大幅進步。

兒童睡眠醫學中心杭良文主任有一個病人小時候曾罹患猝睡症，常在活動中瞬間睡著，相當危險，日常生活作息也受到嚴重影響，在接受睡眠檢查治療及持續追蹤後，健康成長，現已19歲了，狀況良好。

兒童神經科周宜卿主任說，小孩需要的睡眠時間比大人還要多，如果睡眠不足，不但對生長發育不利，若已入學，還會妨礙白天的學習能力與人際關係。此外，兒童會隨著年齡與個人發展，出現不同的睡眠問題，例如幼兒常見的有夢魘、夜驚；到了兒童期，較常出現的是夢遊、夜尿、磨牙等；青少年的求診原因則常以失眠、晝夜週期節律

障礙（如：夜貓子）、睡眠呼吸中止症、猝睡症等較為多見。

睡眠質量低落，對生長發育很不利

根據美國小兒科醫學期刊調查，3%的孩子有睡眠呼吸中止症，他們經常睡覺打鼾，也往往會有過動、注意力不集中、情緒低落等現象，其原因最可能就出在扁桃腺肥大。別小看打鼾，這也是一種睡眠障礙，會引起呼吸中止與缺氧，因而破壞深層睡眠，睡眠質量一旦低落，釋放的生長激素減少，便會造成生長發育遲緩、血液對大腦的供氧量不足，不僅降低智力，影響日間表現，還可能導致心律失常。

中國醫藥大學兒童醫院成立的兒童睡眠檢查醫療團隊，除有各科醫師提供整合醫療，並擁有先進的儀器，可檢測各種睡眠相關問題。例如睡眠呼吸偵測儀，可偵測病人睡覺時的腦波、鼻子與口腔的氣流，再加上心電圖、肌電圖和胸腹呼吸變化的檢查，可以正確找出睡眠障礙的原因，進行適切治療及後續追蹤。🌐