

# 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”冲上过微博热搜榜首。去年，“孩子爱张嘴睡觉被贴封口贴险缺氧”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，湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师黄敏表示，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

5岁女童妮妮(化名)睡觉总爱张口呼吸，妈妈在网上看到了一款月销4万的口呼吸矫正贴，产品醒目地写着“闭口神器”，成人儿童通用，可以纠正张口呼吸，并且很多人评价“还挺管用的，睡前贴一张，不打呼噜了”“贴了以后很少张口睡觉了，睡眠改善了好多”。她立即下单购买，收到货的当晚等女儿熟睡后就给贴上了。

可妮妮妈妈发现并没有预想的效果，刚贴上嘴几分钟就被孩子蹭掉了，反复几次，孩子被弄醒后开始哭闹。妮妮妈妈还发现，妮妮贴上封口贴后，呼吸变得不顺畅，出现了憋气的情况。近日，她带着孩子来到湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科进行检查，被确诊为腺样体肥大，医生建议手术治疗。

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。”黄敏介绍，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和(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。



网络图片

## 睡觉张口呼吸为什么会变丑？

“医生，我家儿子从小长得挺可爱挺帅的，可这两年上嘴唇往前突出，嘴唇越来越厚，牙齿不整齐，这是怎么回事呀？”在耳鼻咽喉科诊室，黄敏经常听到家长这类询问。

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，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。

黄敏提醒，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，影响到全身健康或邻近器官，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？黄敏表示，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，捏住其上下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，黄敏建议，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《长沙晚报》)