

Μήπως το παιδί μου έχει άπνοια; Μπορείς να το καταλάβεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φοβάσαι ότι το παιδί έχει άπνοια; Ιδού τα σημάδια στο παιδί που πρέπει να σας βάλουν σε υποψία:

Ροχαλίζει έντονα τη νύχτα και ταυτόχρονα παρουσιάζει δυσκολία στην αναπνοή του. Επίσης ενδέχεται να ξυπνά συχνά τη νύχτα.

Κατά τη διάρκεια του ύπνου του εμφανίζει διακοπές μικρής διάρκειας ανάμεσα στις ανάσες του, αλλά με μεγάλη συχνότητα, ενώ όταν επανέλθει η αναπνοή του, συνοδεύεται από δυνατό ρουθούνισμα.

Εκτός από το ροχαλητό τη νύχτα, παρουσιάζει έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς και αλλαγές στη συμπεριφορά του, όπως επιθετικότητα, νευρικότητα και μειωμένη απόδοση στο σχολείο.

Το ροχαλητό και η δυσκολία στην αναπνοή συνυπάρχουν με υπερβολικό βάρος σώματος και παχυσαρκία.

Εκτός από τα γνωστά συμπτώματα (ροχαλητό, σταμάτημα της ανάσας κ.λπ.) το παιδί ιδρώνει, ξυπνάει ξαφνικά, κοιμάται σε περίεργες στάσεις ή «βρέχει» το κρεβάτι του.

Προσοχή: Εάν υποψιαστείτε ότι το παιδί σας έχει υπνική άπνοια, πείτε το στον παιδίατρο. Μπορεί να διαπιστώσει ο ίδιος το πρόβλημα ή να σας παραπέμψει σε έναν ειδικό -στις διαταραχές ύπνου- που θα αξιολογήσει την αναπνοή του. Συνήθως το πρόβλημα λύνεται όταν αφαιρεθούν οι αμυγδαλές και τα κρεατάκια. Εάν ωστόσο το παιδί είναι υπέρβαρο και η υπνική άπνοια που παρουσιάζει οφείλεται σε αυτό, ο γιατρός θα συστήσει κάποιο διατροφικό πρόγραμμα και ασκήσεις.

Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία τεύχος 144

Πηγή: womenonly.gr