

Bệnh Ngưng Thở Khi Ngủ do Tắc Nghẽn ở Trẻ Em

Bệnh ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn là gì?

Bệnh ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn là một bệnh trạng khiến trẻ em có những lúc dừng thở (ngưng thở) tạm thời, ngắn, lặp đi lặp lại trong suốt giấc ngủ. Việc ngưng thở làm giảm khí oxy và tăng khí cacbon đioxit (CO₂) trong cơ thể. Những sự thay đổi này báo hiệu cho não bộ biết việc thở đã bị ngưng lại; do đó não bộ báo hiệu cho cơ thể phải thức giấc trong thời gian ngắn để thở trở lại.

Việc giấc ngủ bị gián đoạn nhiều lần, cho dù chỉ trong chốc lát, có thể dẫn đến những triệu chứng đáng kể ở trẻ ban ngày. Nó tương tự như việc ai đó liên tục đánh thức trẻ 15 đến 30 lần mỗi đêm. Tuy nhiên, trẻ em thường không ý thức được việc thức giấc, và cha mẹ thường mô tả rằng con họ ngủ không yên giấc nhưng không biết rằng trẻ đã tỉnh dậy hoàn toàn.

Điều gì gây nên bệnh ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn?

Ở hầu hết trẻ em, ngưng thở khi ngủ là do sưng amidan và/hoặc viêm VA (sùi vòm họng) dẫn đến đường thở bị chặn lại. Chứng ngưng thở khi ngủ cũng phổ biến ở trẻ thừa cân, mặc dù một số trẻ bị sưng amidan và/hoặc viêm VA có thể bị thiếu cân. Những trẻ nhỏ mắc chứng ngưng thở khi ngủ có thể tăng trưởng kém do việc tiết hoóc môn tăng trưởng vào ban đêm bị gián đoạn. Những trẻ em khác có nguy cơ cao bị ngưng thở khi ngủ là những trẻ có cấu trúc xương mặt hẹp, có tiền sử hở hàm ếch và có hội chứng Down. Trẻ bị dị ứng, hen suyễn, trào ngược hoặc nhiễm trùng xoang thường xuyên cũng có thể có nguy cơ bị ngưng thở khi ngủ.

Các triệu chứng của bệnh ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn là gì?

- Ngáy
- Tạm dừng thở trong khi ngủ hoặc khó thở khi ngủ
- Thở bằng miệng
- Thở khò khè
- Ngủ không yên
- Toát mồ hôi khi ngủ
- Đau đầu vào buổi sáng
- Khó thức dậy vào buổi sáng
- Nói giọng mũi

Trẻ em bị ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn cũng có thể có những triệu chứng vào ban ngày do bị gián đoạn giấc ngủ ban đêm. Chúng có thể cảm thấy buồn ngủ suốt ngày, ngủ những giấc ngủ ngắn không theo lịch trình hoặc ngủ gật ở trường. Trẻ bị ngưng thở khi ngủ cũng có thể có tâm trạng thất thường và trở nên dễ cáu kỉnh. Ngoài ra, các vấn đề về hành vi và kết quả học tập kém có thể được nhận thấy ở trẻ.

Bệnh ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn được chẩn đoán như thế nào?

Nhiều trẻ có triệu chứng ngưng thở khi ngủ cần thực hiện thủ thuật kiểm tra giấc ngủ qua đêm để được chẩn đoán bệnh. Việc kiểm tra giấc ngủ được thực hiện trong một phòng thí nghiệm chuyên biệt có các thiết bị theo dõi hơi thở, nhịp tim và sự gián đoạn giấc ngủ qua đêm.

Để Biết Thêm Thông Tin

- Trung Tâm Điều Trị Rối Loạn Giấc Ngủ
206-987-1272
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.

Bệnh ngưng thở khi ngủ được điều trị như thế nào?

Đối với hầu hết trẻ em bị ngưng thở khi ngủ, việc cắt bỏ amidan và nạo VA, nếu bị sưng, sẽ giải quyết được vấn đề. Một bác sĩ chuyên khoa tai mũi họng (ENT) sẽ đánh giá trẻ trước khi thực hiện phẫu thuật này. Những trẻ thừa cân nên được tư vấn về dinh dưỡng và tập thể dục. Những trẻ bị dị ứng hoặc hen suyễn có thể được điều trị bằng thuốc. Chúng tôi có thể khuyến nghị trẻ dùng thuốc xịt mũi hoặc hướng dẫn các tư thế ngủ có thể giúp giảm ngáy. Một số trẻ cần sử dụng một loại máy xách tay hỗ trợ việc thở vào ban đêm có tên là máy áp lực đường thở dương liên tục.

© Mindell JA và Owens JA (2003) *Hướng Dẫn Lâm Sàng về Giấc Ngủ của Trẻ Em: Chẩn Đoán và Kiểm Soát Các Vấn Đề Về Giấc Ngủ*. Philadelphia: Lippencott Williams và Wilkins. Đã được phép sử dụng.

Obstructive Sleep Apnea in Children

What is obstructive sleep apnea?

Obstructive sleep apnea is a condition in which a child has repeated, brief, temporary breathing pauses (apneas) during sleep. Lack of breathing reduces oxygen and increases carbon dioxide (CO₂) in the body. These changes signal the brain that breathing has stopped; the brain then signals the body to briefly awaken and restart breathing.

These repeated, brief disruptions in sleep could lead to major daytime symptoms in children. A similar image would be that of being poked by someone 15 to 30 times a night. However, children are usually unaware of waking up, and parents often describe very restless sleep but usually do not say that their child wakes up completely.

What causes obstructive sleep apnea?

In most children, sleep apnea is caused by large tonsils and/or adenoids, which can block the airway. Sleep apnea is also more common in children who are overweight, although some children with enlarged tonsils and/or adenoids may be underweight.

Younger children with sleep apnea may have poor growth because their nighttime secretion of growth hormone is disrupted. Other children who are at high risk for sleep apnea include those with a narrow facial bone structure, a history of cleft palate, and Down syndrome. Children with allergies, asthma, reflux, or frequent sinus infections may also be at risk for obstructive sleep apnea.

What are the symptoms of obstructive sleep apnea?

- Snoring
- Breathing pauses during sleep or difficulty breathing during sleep
- Mouth breathing
- Noisy breathing
- Restless sleep
- Sweating during sleep
- Morning headaches
- Difficulty waking in the morning
- Nasal voice

Children with obstructive sleep apnea may also have daytime symptoms as a result of the sleep disruption. They may be sleepy during the day, taking unplanned naps or falling asleep in school. Children with sleep apnea may also be moody, irritable or cranky. In addition, behavior problems and poor school performance may be noted.

To Learn More

- Sleep Disorders Center
206-987-1272
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

How is obstructive sleep apnea diagnosed?

Many children with symptoms of obstructive sleep apnea require an overnight sleep study to confirm the diagnosis. The sleep study is done in a specialized sleep laboratory where breathing, heart rate and sleep interruptions are monitored overnight.

How is obstructive sleep apnea treated?

For most children with sleep apnea, removal of tonsils and adenoids, if enlarged, takes care of the problem. An ear, nose and throat specialist (ENT) makes the evaluation for such surgery. Children who are overweight should be counseled about nutrition and exercise. Those with allergies or asthma may be treated with medicines. We may recommend nasal sprays or sleeping positions that can lessen snoring. Some children require a portable breathing machine used at night, called continuous positive airway pressure.

© Mindell JA & Owens JA (2003) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Used with permission.