·科普专栏·

扁桃体卫士：保护孩子健康的小英雄

龙　智

遂宁市第三人民医院　629000

〔中图分类号〕R766　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2023）12-104-01

孩子们的健康是每个家长最为关心的事情。在孩子成长的过程中，他们可能会遇到各种各样的健康问题，其中慢性扁桃体炎就是一种常见的疾病。在人体的广大“防线”中，扁桃体被誉为一个小型但关键的战士。它们位于咽喉要道，作为免疫系统的首要防线和重要屏障，不断努力的保护着我们免受外界有害物质和细菌的侵害。特别是对于儿童，这些小型的器官在维护健康方面起着不可或缺的作用。

1　扁桃体的基本功能

扁桃体是位于口腔和咽喉之间的淋巴组织集合。它们在人体的免疫系统中扮演着关键角色。

以下是扁桃体的基本功能：

1. 免疫防御：扁桃体如同身体的第一道防线，起着屏障作用。帮助捕获和中和进入体内的病毒、细菌和其他有害物质。它们能够识别并消灭这些病原体，防止它们进一步侵入身体并引发感染。

2. 生成抗体：当扁桃体遇到病原体时，它们会激活免疫反应，开始生成抗体来对抗特定的病原体。这种免疫记忆机制使得身体在再次遇到同一种病原体时能够更快、更有效地作出反应。

3. 淋巴细胞的产生与激活：扁桃体是淋巴细胞（包括 T 细胞和 B 细胞）的主要产生和激活地。这些淋巴细胞在免疫应答中起到关键作用，帮助身体对抗感染和其他疾病。

4. 过滤功能：扁桃体可以“过滤”经过的空气和液体，捕获其中的病原体和其他有害物质，从而减少它们进入身体的机会。

5. 免疫调节：除了作为防御屏障外，扁桃体还能调节免疫系统的其他部分。它们帮助平衡免疫反应，确保身体对病原体的应答既不过度也不会不足。

2　儿童时期的特殊性

在儿童的成长过程中，扁桃体的作用更为显著。儿童的免疫系统尚未完全成熟，因此他们更容易受到细菌和病毒的威胁。扁桃体在这个阶段起到了“哨兵”的作用，迅速地检测并应对潜在的健康威胁。此外，经过多年的研究，科学家们发现扁桃体在儿童身体的整体免疫反应中起到了关键的桥梁作用。

3　扁桃体与儿童健康

扁桃体与儿童健康有着密切的关系。扁桃体是免疫系统的一部分，起到防御作用，帮助儿童抵御各种细菌和病毒的入侵。在早期生活中，它们帮助提高身体对病原体的抵抗能力。然而，由于其防御性质，扁桃体也可能受到感染和炎症的侵扰。如果扁桃体反复发炎，就会形成慢性扁桃体炎。慢性扁桃体炎会导致扁桃体肥大，影响孩子的呼吸和吞咽，甚至会引起严重的并发症，如风湿性关节炎、心脏病等。反复发作的症状，可能会影响儿童的生活质量和日常活动。长期频繁出现扁桃体问题可能需要考虑进行扁桃体切除手术。因此，扁桃体不仅与儿童的免疫健康有关，还与其整体健康和生活质量紧密相连。家长和医生应持续关注儿童的扁桃体状况，确保他们在关键的成长时期获得最佳的健康支持。

4　维护扁桃体健康

为了确保扁桃体能够有效地执行其保护功能，我们需要采取措施来维护其健康。这包括保持良好的口腔卫生、避免吸入有害化学物质和细菌，以及定期进行医学检查。对于儿童而言，定期的健康检查和免疫接种也是保证扁桃体健康的关键步骤。

为了保护孩子的扁桃体健康，我们可以从以下几个方面入手：

1. 保持良好的口腔卫生：让孩子养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，减少口腔细菌的滋生。

2. 增强免疫力：让孩子保持充足的睡眠，均衡的饮食，适当的运动，提高身体的免疫力。

3. 预防上呼吸道感染：教育孩子勤洗手、戴口罩，避免接触感染源，预防上呼吸道感染。

4. 及时治疗：如果孩子出现扁桃体炎的症状，要及时就医，按照医生的建议进行治疗，避免病情加重。

扁桃体在保护儿童健康方面扮演着关键角色。作为免疫系统的前沿防线，它们努力捕获并中和身体内的病原体，帮助孩子建立免疫防御，确保孩子们能够在健康的环境中成长。因此，我们应该珍惜并维护这些小英雄，确保它们始终健康、活跃，为孩子们提供最强大的健康保护。

（上接第 103 页）

生的过敏原，最大程度地改善室内空气质量，保证室内干燥，不易滋生霉菌等。家中的空调滤网也需要定期清洁，打扫卫生时使用湿的抹布或笤帚，勤洗勤晒被褥，以减少螨虫、霉菌等微生物的滋生。

（6）预防季节性流感

春节易发生季节性流感，昼夜温差大，温度变化较大，容易使人患上流感，从而引起呼吸道的感染，呼吸道感染也有一定的可能导致哮喘的发作。因此，在春季季节交替时期，需要做好保暖，并且根据温度的变化增加或减少衣物，避免患上流感。

总之，造成哮喘的原因众多，平时要注意饮食，食物丰富多样化，合理作息，远离过敏原，加强体育锻炼，提高机体免疫力，保持情绪平稳，心情舒畅，综合提升哮喘防治效果。