

“呼噜娃”要警惕，小儿腺样体肥大如何应对

李 欣

北京市延庆区妇幼保健院 102100

【中图分类号】R766.9

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-068-01

在儿童成长过程中，家长们可能会遇到各种各样的问题，其中“呼噜娃”现象就是一个需要特别关注的健康问题。当孩子在睡眠中发出呼噜声，可能不仅仅是睡得香的表现，而可能是腺样体肥大的信号。那么，小儿腺样体肥大是什么呢？家长们又该如何应对呢？

一、了解腺样体肥大

腺样体，也称为咽扁桃体，是位于鼻咽部的一个淋巴组织。在儿童时期，它具有一定的免疫功能，但随着年龄的增长，腺样体会逐渐萎缩。然而，在某些情况下，如急慢性鼻咽炎的反复发作，或鼻腔、鼻窦、扁桃体等发生炎症，这些炎症会刺激腺样体，导致其发生病理性增生，从而形成腺样体肥大。

腺样体肥大的主要症状包括鼻塞、打呼噜、张口呼吸、耳闷、听力下降等。长期下来，还可能影响孩子的颌面骨发育，导致腺样体面容，甚至影响孩子的生长发育和智力发展。

二、应对小儿腺样体肥大的方法

（一）提高机体免疫力

提高机体免疫力是预防腺样体肥大的首要策略。预防呼吸道感染对于防止腺样体肥大至关重要，因为呼吸道感染往往会加重腺样体的炎症和肿胀。家长们应积极鼓励孩子参与户外活动，这不仅有助于增强体质，还能通过接触自然环境来提高孩子的抵抗力。此外，保证孩子充足的睡眠也是关键，因为良好的睡眠质量有助于身体各系统的恢复和免疫力的提升。合理的饮食同样不可忽视，均衡的营养摄入能为孩子的免疫系统提供必要的支持，从而更有效地抵御外界病原体的侵袭。

（二）积极治疗原发病

如果孩子已经患有鼻炎、鼻窦炎等可能引发腺样体肥大的原发病，那么积极治疗这些疾病就显得尤为重要。这些原发病的持续刺激是导致腺样体肥大的重要因素，因此，及时诊断和治疗对于预防腺样体进一步肥大至关重要。家长们应密切关注孩子的身体状况，一旦发现异常，应立即就医，并在医生的指导下进行针对性的治疗。

（三）药物治疗

对于轻度的腺样体肥大，药物治疗通常是一个有效的选择。医生可能会推荐鼻喷激素或孟鲁司特钠咀嚼片等药物来减轻炎症和缓解症状。这些药物能够帮助缩小肥大的腺样体，改善孩子的呼吸状况。然而，家长们必须注意，药物治疗应在医生的指导下进行，以确保安全和有效。同时，定期随访和调整治疗方案也是必不可少的。

（四）手术治疗

当药物治疗无效或病情较重时，手术治疗可能成为必要的选择。手术通常包括腺样体切除术，有时为了更全面地解决问题，也可能会同时切除扁桃体。手术治疗的效果通常非常显著，能够明显改善孩子的呼吸和睡眠质量。然而，手术并非没有风险，因此家长们应在充分了解手术利弊后，与医

生共同制定最适合孩子的治疗方案。

（五）鼻腔冲洗和雾化治疗

除了上述治疗方法外，鼻腔冲洗和雾化治疗也可以作为辅助手段来缓解腺样体肥大的症状。鼻腔冲洗通过使用生理盐水等溶液来清洁鼻腔，有助于清除分泌物、细菌和过敏原，从而减轻炎症反应。而雾化治疗则能将药物直接送入呼吸道，使药物更直接地作用于腺样体，达到更好的治疗效果。这些辅助治疗方法能够在一定程度上改善孩子的症状，提高生活质量。但同样需要在医生的指导下进行，以确保安全和有效。

三、日常生活中的预防措施

在日常生活中，家长们可以通过采取一系列的预防措施，有效降低孩子患上腺样体肥大的风险。以下是一些更为详细的建议：

（一）保持室内空气清新

定期开窗通风是维持室内空气清新的关键。尤其是在冬季，很多家庭为了保暖而长时间关闭窗户，这可能导致室内空气污浊，增加病菌滋生的机会。建议每天至少开窗通风两次，每次15-30分钟，这样不仅可以更换室内的空气，还能减少病毒和细菌的滋生。此外，避免在室内吸烟，以减少空气污染。

（二）避免接触过敏原

过敏是导致腺样体肥大的一个重要诱因。如果孩子对某些物质过敏，如尘螨、花粉、动物皮毛等，家长应尽量避免孩子接触这些过敏原。定期清洁家居，使用防过敏的床上用品和窗帘，不养宠物或定期给宠物洗澡，以及在花粉高发季节减少户外活动，都是有效的预防措施。

（三）合理饮食

营养均衡的饮食对孩子的健康成长至关重要。家长应确保孩子摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。多吃蔬菜水果，特别是富含维生素C和E的食物，如柑橘类、草莓、菠菜等，这些食物有助于增强孩子的免疫力。同时，减少油腻、辛辣和刺激性食物的摄入，以降低呼吸道受刺激的风险。

（四）定期检查

定期带孩子去医院进行健康检查是预防腺样体肥大的重要环节。通过专业的检查，医生可以及时发现孩子是否存在腺样体肥大的风险，并给予相应的建议和治疗。此外，家长也应密切关注孩子的身体状况，一旦发现孩子有打呼噜、张口呼吸等异常症状，应立即就医。

除了以上措施外，家长还应鼓励孩子多参加户外活动，增强体质。适当的体育锻炼不仅可以提高孩子的免疫力，还能促进他们的生长发育。同时，保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，也有助于预防腺样体肥大。

总之，“呼噜娃”现象可能是小儿腺样体肥大的信号，家长们应高度警惕。通过了解腺样体肥大的原因和症状，采取积极的治疗和预防措施，我们可以帮助孩子健康成长，远离“呼噜娃”的困扰。