

扁桃体反复发炎切不切？——关于扁桃体的那些事儿

王东海

遂宁市中心医院 629000

〔中图分类号〕R76 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-058-01

当提到扁桃体，许多家长和患者的第一反应可能是头疼不已。尤其是那些因扁桃体反复发炎受过“苦头”的人群，扁桃体简直像个反复无常的“小淘气”。到底扁桃体反复发炎该不该切？这是一个看似简单却又让人左右为难的话题。今天让我们一起来聊聊关于扁桃体的那些事儿，您或许会找到答案！

首先，我们必须了解扁桃体到底是什么“东西”，以及它的“工作职责”。扁桃体是位于喉咙两侧的小组织，有点像人体的“前线士兵”，在免疫系统中担任首道防线的角色。它专门“盯梢”那些试图通过口腔和鼻腔进入体内的病原体。听起来它相当忙碌重要，但问题也随之而来，扁桃体自己很容易患上炎症。

当扁桃体发炎时，症状各式各样，最常见的是喉咙痛、发热和吞咽困难。每次发炎，患者和家属们可能都忧心忡忡，更严重的情况下，不得不面对反复的治疗，甚至考虑是否要“切掉”这位小士兵。这里的“切”自然是指手术切除扁桃体。

那么，问题来了，到底应不应该切除扁桃体呢？其实，这不光是一个医学上的问题，更是一个生活质量的问题。扁桃体反复发炎确实给患者带来不少痛苦，尤其对孩子们而言，影响学业和成长。但另一方面，扁桃体作为免疫系统的一部分，也并非可以随随便便就“下岗”的。

一般来说，医生会根据具体情况来建议是否需要切除扁桃体。比如，扁桃体一年内多次反复发炎、严重影响生活质量、并发症严重或者药物治疗无效等情况下，手术可能是一个解决方案。但对于轻度发炎或者偶发的情况，通常建议通过药物治疗和生活方式调整来处理。

生活方式的调整对于减少扁桃体发炎的发生频率，起到了不可忽视的作用。保持口腔卫生、避免过度劳累和焦虑、均衡饮食和适量运动，都是有效的预防措施。例如，定期刷牙漱口可以减少病菌积聚，注意休息则能提升身体的免疫力。此外，外界环境的改善例如空气湿度的调节和避开过敏原也能减少炎症的发作。

关照到儿童和青少年，家长们尤其要注意不要过于焦虑。

很多孩子在成长过程中免疫系统尚未完全发育，容易出现扁桃体发炎的症状。这并不意味着他们永远需要依赖手术来解决问题。一般随着年龄增长，免疫系统的完善，扁桃体的发炎也会逐渐减少。所以在决定是否采用手术时，请务必综合考虑各方面的因素，不要操之过急。

家庭护理在这里也扮演了非常重要的角色。让我们来看看如何在家里照顾一个扁桃体发炎的孩子。水是最好的朋友，多喝温水可以舒缓喉咙痛；吃些容易吞咽的食物，比如温热的汤或粥，可以减轻孩子的痛苦。当然，保持孩子的房间清洁，增加湿度，也是减少他们不适感的好方法。

心理状态也是不可忽视的。孩子因为扁桃体反复发炎，可能感到不安和恐惧，家长的关心和支持能给他们带来很大的安慰。营造一个轻松、宽松的家庭氛围，让孩子感受到被理解和支持，这对他们的生理和心理康复都有益处。

再者，不少人担心切除扁桃体会影响免疫系统，其实人体的免疫系统是非常复杂和多层次的，切除扁桃体并不会让你“免疫力全失”。只是，在失去这道防线的情况下，我们需要更注重其他方面的免疫保护措施，如加强营养、提高锻炼频率等。

在谈论扁桃体问题时，我们还需要纠正一些常见的错误认知。一个流行的误解是认为只要扁桃体发炎，手术切除就是唯一的解决办法。实际上，手术并不是首选，尤其是轻度和偶发的炎症。药物治疗，尤其是抗生素，在大多数情况下都能有效控制症状。此外，还有人以为扁桃体发炎就是因为吃了冷饮或吹了冷风，这其实只是一个触发因素，真正的病因通常是病毒或细菌感染。

另一个误区是，有人认为扁桃体手术非常危险并且会导致长期健康问题。事实上，切除扁桃体是一个非常常规且相对安全的手术，术后只需注意休息和护理便能逐步恢复。同时，还有人错误地认为切除扁桃体会大幅降低免疫力，但人体有多种复杂的免疫机制，扁桃体只是其中的一环，其核心角色并不如想象中那么不可或缺。因此，科学地认识扁桃体及其发炎问题，避免陷入误区，才是保障健康的明智之选。

(上接第 37 页)

住院时间，术中出血量低，保护了患者的颈部皮肤^[4]。

综上所述，腔镜下手术治疗甲状腺良性肿瘤更易被患者所接受，患者的康复效率高，并发症较少，且对患者的个人形象没有影响，不会出现颈部瘢痕，在临床上具有重要的研究价值。

〔参考文献〕

[1] 崔云, 江晓斌, 杜永基. 甲状腺良性肿瘤运用峡部入路与上外侧入路改良 Miccoli 手术治疗的效果对比[J]. 黑龙江

中医药, 2020, 309(01):37-38.

[2] 何德, 周兴舰. 小切口甲状腺手术治疗甲状腺良性肿瘤的临床效果[J]. 中国当代医药, 2021, 027(009):50-52, 56.

[3] 崔广军. 经胸壁入路腔镜下甲状腺肿瘤切除术在良性甲状腺肿瘤患者中的应用效果[J]. 长治医学院学报, 2022, 34(4):267-270.

[4] 赵北永, 宋晓丹, 关华鹤. 两种腹腔镜手术方案治疗甲状腺良性肿瘤的对比分析[J]. 腹腔镜外科杂志, 2022(2):90-93.