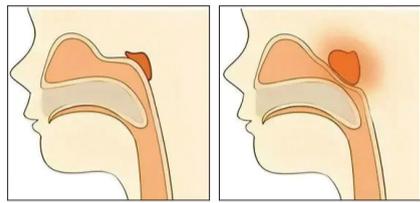


家长课堂

当儿童遭遇“颜值杀手”腺样体肥大

□记者 冷嘉



正常腺样体

腺样体肥大

有些家长发现自己的孩子小时候很可爱,但越长越“丑”。明明五官都没有太大变化,“颜值”却逐渐下降。这到底是什么原因?很可能是儿童“颜值杀手”腺样体肥大作祟。

认识“腺样体面容”

第五批本市非物质文化遗产代表性项目“徐氏儿科疗法”的传承人、上海中医药大学附属龙华医院儿科姜之炎主任医师介绍,近年来,儿童腺样体肥大发病率逐年增高,已成为3~10岁儿童的常见多发病。

腺样体位于鼻咽部两侧咽隐窝之间。肥大的腺样体可引起鼻咽部阻塞,出现以鼻塞、打鼾及张口呼吸为主要表现的临床症状。

长期反复的打鼾和张口呼吸,会导致儿童出现“腺样体面容”,例如上唇上翘、下颌后缩、面中部扁平 and 伸长、上

切牙突出、牙列不齐,成为儿童“颜值杀手”。

更重要的是,随着疾病程度加重,还可能引起阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,憋气、缺氧将影响患儿的生长发育及生活质量。

中医药发挥特色

姜之炎称,目前腺样体切除术是治疗腺样体肥大的首要方法,但对于全麻手术的顾虑及存在复发等诸多风险因素,家长往往也会选择中医药手段保守治疗。

由上海市中医药学会立项、龙华医院牵头,长三角区域多家三甲中医医疗机构共

同参与编制的《海派中医特色优势病种儿童腺样体肥大中医临床诊疗专家共识》提出,腺样体肥大为本虚标实之证,痰、瘀为本病的重要病理因素。腺样体肥大病程较长,根据不同的病因、病位,采用不同治疗原则进行中药口服干预,并结合小儿推拿、针刺疗法、耳针、鼻部按摩、穴位敷贴等外治疗法,可以发挥中医药内外治疗特色,促进患儿疾病康复。

同时,建议腺样体肥大患儿在日常生活中,避免反复呼吸道感染引起本病复发或加重,规律运动控制体重,锻炼身体增强体质,避免接触过敏

原,合理饮食,减少摄入生、冷、肥、甘、厚、腻食物。

必要时手术治疗

如保守治疗无效,应尽早手术切除腺样体。

目前,腺样体切除手术是治疗腺样体肥大的常规手段。该院耳鼻喉科团队采用低温等离子消融方法,进行生理性腺样体切除手术,让腺样体回到原来的正常大小,既解除阻塞症状,又保留腺样体正常的生理功能,符合孩子生长发育的需要。等离子手术在低温下进行,不损伤深部组织,同时还有即时止血的功能。

父母须知

小儿咳嗽,慎用“成人药”

每到秋冬季节更替之时,不少儿童会出现咳嗽、哮喘等症状。有些家长随意以成人用药的经验,到药店购买止咳药水,在没有看清楚药品说明书的情况下即给患儿服用,其实这种做法不妥。

儿童与成人存在生理和病理上的巨大差别,肝、肾等脏器发育不完全,酶系统发育也不完善,药物代谢能力差,容易导致药物蓄积而产生不

良反应。因此,建议尽量选用专为儿童设计的镇咳药物。

此外,儿童咳嗽用药还需要特别注意以下几点。

1. 不建议儿童尤其是低龄儿,在没有医生建议下使用非处方的止咳或抗感冒药物。用药后不仅可能没有效果,还会存在潜在风险。

2. 发烧和咳嗽都是人体的自我保护机制,是免疫系统重建的过程,虽然患儿的痛苦

会使家长比较纠结,但千万不要轻易使用免疫增强剂,否则可能会造成儿童免疫系统发育畸形,甚至诱发严重的免疫性疾病。

3. 小儿咳嗽往往不仅仅由呼吸道感染、炎症刺激所致,过敏、烟尘、异物刺激,以及鼻塞流涕引起的鼻部分泌物倒流均可能刺激咽部和支气管黏膜,引发咳嗽。如果不对因治疗,一味滥用止咳药物

或抗菌药物,不仅对治疗无益,还可能引发患儿严重的不良反应。

总之,儿童咳嗽,不能单纯镇咳处理,建议根据实际情况,遵医嘱谨慎用药。

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任、上海市执业药师协会副会长兼药学科普专委会主任委员

石浩强

育儿宝典

很多家长会在宝宝洗澡时准备泡澡玩具,种类丰富的戏水玩具颜色鲜艳、造型可爱,轻轻揉捏还可以发出声音。不过,这些玩具也可能有健康隐患。

外表可爱,或藏污纳垢

大部分洗澡玩具底部都有一个出气口,一捏就会发出声音。在洗澡的过程中,正是通过这个出气口,会有水流进入空腔内部。封闭、温暖、潮湿的空间,加上洗澡过程中产生的皮屑、尿液、污水,混合在一起,给细菌滋生营造了理想环境。当挤压玩具时,里面肮脏的液体常常会喷射出来,让孩子面临致病风险。

选对玩具,定期“洗消换”

为了宝宝的健康,建议家长选择结构简单、可拆卸、可全面清洗、耐高温消毒的洗澡玩具。每次使用完清洗晾干,每1~2周就对其进行高温消毒。同时,建议缩短使用周期,每2~3个月就更更换新的玩具。

不仅是洗澡玩具,类似有气孔、内部中空的硅橡胶制品都有致病风险,比如孩子的牙胶、吸管水杯、保温碗等。这些物品有缝隙但又不易拆洗,与水接触后,潮湿密封又复杂的内部结构使其非常容易滋生细菌和霉菌,可能导致儿童眼、耳、胃肠道感染。因此,这类用品同样需要定期全面清洗消毒。

上海市疾病预防控制中心
王超男 胡逸欣

本栏目由上海市预防医学会提供支持

洗澡玩具或成「细菌炸弹」

欢迎订阅2025年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2025年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,1982年创刊,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号 邮编:200040

