

# 孩子睡觉打呼噜 当心腺样体肥大



腺样体又称咽扁扁桃体或增殖体,位于鼻腔的最后面、鼻咽顶部与咽后壁  
的交界处。腺样体是呼吸道与饮食管腔的交口,平时肉眼看不到,只有借助  
仪器才行。腺样体是一块较大的淋巴组织,属于人体的免疫器官,出生后即  
存在,含有发育成长的淋巴细胞,如浆细胞、吞噬细胞等,是构成咽淋巴环的  
重要组成部分。在儿童生长发育期,虽然免疫功能尚未发育完善,但是咽淋  
巴环比较发达,它具有体液和细胞双重免疫功能,作为局部免疫组织对保护  
呼吸道的的作用甚为活跃。腺样体的作用与扁桃体一样,是第一道抵御外来  
病原微生物的防线,素有人体的“门卫”之称。

## 腺样体肥大是如何形成的

腺样体肥大通常可分为两种,即生理性腺样体肥大及病理性腺样体肥大。

生理性腺样体肥大在少儿时期很常见,因此,许多孩子都会出现打呼噜的现象。一般在出生后,腺样体的体积会随着年龄的增长而逐渐增大,婴幼儿时期发展较快,6岁时为增殖旺盛期,10岁左右达到腺样体巅峰。然后就会逐渐萎缩,青春后期,肥大的腺样体会完全萎缩、消失。生理性腺样体肥大虽然容易引起轻微的打呼噜,但是无鼻炎、扁桃腺炎等邻近器官感染,通常不会影响身体健康。因此,生理性腺样体肥大一般无须治疗,只要多加关注和注意监测即可。

病理性腺样体肥大通常为炎症所导致,如流行性感、急性慢性鼻炎、扁桃体炎等反复发作,炎症刺激鼻咽及其邻近部位,使腺样体发生病理性增大,阻碍鼻腔引流,引起鼻阻塞加重。同时,鼻炎、鼻窦炎分泌物又会刺激腺样体,使之继续增生,两者形成互为因果的恶性循环,导致病理性腺样体肥大。此病常常有家族遗传史,多见于少年儿童,在少数成人中也可以发生。此病常与扁桃体肥大、慢性扁桃体炎合并存在,表现为睡眠时打呼噜声音大、鼻塞、张口呼吸、口干咽干、不时翻身、睡眠不安,仰卧时更明显,严重时可出现睡眠呼吸暂停等。不仅严重影响孩子的睡眠质量,使孩子白天精神欠佳,昏昏沉沉,反应迟钝,记忆力减退,注意力不集中,学习成绩下降,而且容易导致大脑缺氧,影响生长发育,甚至还能影响心、肺功能,严重者可引起肺心病、心肌受损、右室心力衰竭等。因此,对于病理性腺样体肥大,应尽早明确病因,对症治疗,效果比较好。

## 腺样体肥大的危害

由于有些孩子体质较弱,抵抗力差,经常感冒、

发烧、流鼻涕,以及有过敏性鼻炎等,容易刺激鼻咽部位,导致腺样体增生肥大。腺样体肥大对孩子的  
身心发育危害很大,千万不可小觑。

### 1. 影响身高发育

孩子发育成长需要大量的氧分,但腺样体肥大时,孩子会出现咽部狭小的情况,致使孩子在睡眠时出现打呼噜,时间长了就会出现缺氧的状况。若是脑部供氧不足,不仅会直接影响到脑部的发育,而且还会减少促生长激素分泌,影响身体发育速度,个头就会低于其他同龄孩子。

### 2. 影响智力发育

睡觉时用嘴巴呼吸,会导致氧气吸入量不足,造成大脑缺氧缺血,天长日久,就会导致脑细胞受损,影响智力正常发育,造成孩子智力和听力发育迟缓,出现精神呆板、脑子木讷,对周围的事物态度冷淡,对外界缺乏兴趣,听力、理解力、话语能力等明显的缓滞现象。

### 3. 导致腺样体面容

当腺样体肥大导致鼻塞时,孩子用口呼吸的气流会冲击硬腭,久而久之,硬腭就会变形、高拱。同时还可影响到面部的发育,出现下颌骨下垂、上切牙突出、牙齿咬合不良,以及上唇短厚翘起、鼻唇沟消失、鼻中隔扁曲、面部缺乏表情等。

### 4. 引发中耳炎等疾病

腺样体肥大严重时,可堵塞咽鼓管咽口,鼻咽部的分泌物、毒素及病原微生物容易逆行至中耳,引起分泌性中耳炎、化脓性中耳炎,产生耳闷、耳痛、耳鸣、听力下降等症状。

此外,腺样体肥大会引发鼻塞,鼻涕会倒流至咽喉部位,从而刺激下呼吸道黏膜,久之就会诱发气管炎等疾病。

## 如何预防腺样体肥大

预防腺样体肥大,应注意以下这些事项。

### 1. 应引起思想重视

家长不要认为孩子打呼噜是睡得香,一定要引起思想重视。日常注意细心观察,如果发现异常情况,应尽早去正规医院,请医生检查诊断,对症治疗,防患于未然。

### 2. 积极防治感冒和鼻炎

平时应注意观察孩子是否有鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、搓鼻子、揉眼睛等症状,一旦发现,应及时去医院诊断治疗,避免孩子长期感冒、鼻炎等情况引发腺样体肥大。

### 3. 注意合理饮食

饮食要清淡,营养均衡全面,少吃或不吃海鲜、肥肉、腌制、辛辣等食物,宜多吃新鲜蔬菜、水果、杂粮、鱼虾和禽肉,多喝温开水,可促进新陈代谢,增强免疫力。

### 4. 生活要有规律

教育和督导孩子按时起床、运动、就餐、学习、睡眠等,睡觉姿势宜右侧卧,枕头不要太高。天冷时注意防寒保暖,不熬夜,不过劳,劳逸结合。经常适当运动,讲究个人和环境卫生,早晚刷牙和饭后漱口,以免口腔内滋生细菌,引起腺样体肥大。

## 特别提醒

家长要注意观察,当孩子有听力不好或经常鼻塞、流鼻涕时,要想到可能不仅仅是耳朵或鼻子的病,还要检查是否有腺样体肥大。

如果检查确诊是腺样体肥大,建议先进行保守治疗。要注意营养,预防感冒,提高机体免疫力,积极治疗原发病。随着年龄增长,腺样体将逐渐萎缩,病情可能得到缓解或症状完全消失。

如保守治疗无效,应尽早手术切除腺样体,手术常同扁桃体切除术一并进行,如果扁桃体不大且很少发炎则可单独进行腺样体切除。

孟昭群

# 久坐不动或引起坐骨神经痛



生活中,很多人有这样的体验,坐久了就开始腰酸腿麻屁股疼,从臀部到大腿还会有电击感,有时候小腿也跟着一起难受,殊不知,这可能是长时间久坐导致坐骨神经痛。

坐骨神经是人体最长、最粗大的神经,它由腰

部的神经根汇集而成,向下到达臀部,进一步向下到达大腿后方、小腿后方以及足部,从腘窝以下起,坐骨神经分为两部分,一部分是胫神经,另一部分是腓总神经,它主要的作用就是支配下肢的感觉及运动。

不过,坐骨神经痛不是病,只是一种症状。坐骨神经痛常见于久坐、久站或弯腰频繁的重体力劳动人群。它的典型症状是沿坐骨神经出现一侧或双侧下肢的放射痛,可合并麻木,通常表现为腰、臀、大腿后侧、小腿后外侧及足背外侧的疼痛。

那么,哪些疾病或生活习惯会引起坐骨神经痛?医学专家表示,以下几种情况会引起不同程度的坐骨神经痛。

腰椎管狭窄 早期常有“间歇性跛行”,行走一段时间后下肢疼痛加重,但弯腰行走或休息后症状减轻或消失。

腰椎间盘突出 一次腰部损伤或弯腰劳动后急性发病。除坐骨神经发生疼痛,还伴有腰肌痉挛、腰椎活动受限等,椎间盘突出部位的椎间隙可

有明显压痛和放射痛。

腰骶神经根炎 一般发病比较急,受损范围常常超出坐骨神经支配区域,表现为整个下肢无力、疼痛、轻度肌肉萎缩,此外跟腱反射、膝腱反射也常减弱或消失。

梨状肌综合征 跑步、久坐或是跷二郎腿导致梨状肌的活动和被牵拉,肌肉的重复性使用和一直被牵拉都会导致梨状肌紧张,卡压到了坐骨神经,使神经受损。

久坐 坐骨神经痛主要是因为压迫,那么加重压迫就会导致疼痛加重。坐着时,髋关节处于屈曲位,髋部和臀部肌肉处于紧张状态,时间长了便会出现臀部疼痛,严重时还会诱发梨状肌综合征,压迫坐骨神经,引起疼痛。除久坐外,长时间站立、增加神经根压力的动作(如扛重物)、甚至咳嗽或打喷嚏都会加重坐骨神经痛的症状。

如果患者出现坐骨神经痛,建议找准病因,拔除病根,从根本上解决坐骨神经痛。

王瑞芳