

孩子腺样体肥大 家长别不当回事

近日，一名15岁少年因长期有鼻塞、张口呼吸、清嗓子等症状到医院检查，被确诊为腺样体肥大。医生发现，患者从4岁起就已出现这些症状，但一直没有重视，也没及时治疗。孩子为什么会有腺样体肥大？如何正确应对？针对这些问题，记者采访了山东第二医科大学附属医院耳鼻喉科副主任医师张丽君。

□本报记者 王路欣

常见病因

腺样体又称咽扁桃体，位于鼻咽顶后壁，是人体免疫第一道防线。儿童时期，它负责抵御经鼻、口吸入的病原体。2岁-6岁时，腺样体生理性增生显著，主要与免疫系统发育密切相关。这一阶段的儿童频繁接触外界病原体（如病毒、细菌），腺样体作为免疫第一道防线，通过淋巴细胞增殖和组织水肿来抵御感染，导致体积增大。

张丽君表示，正常生理情况之下，腺样体有自然萎缩规律。孩子6岁-7岁时免疫系统成熟（细胞、体液免疫完善），腺样体的作用下降，开始萎缩；12岁-13岁后，绝大多数孩子的腺样体会显著萎缩甚至消失，到青春期后大部分人的腺样体会基本消失。这一过程受遗传、内分泌调控，无须人为干预。

但是若受不良因素影响，腺样体正常萎缩会被打破，引发病理性肥大。常见原因包括：反复感染。感冒、鼻窦炎、中耳炎等反复发生，使腺样体持续“工作”，淋巴细胞增殖、组织水肿，进而堵塞鼻腔和咽鼓管，又引发更多炎症，形成恶性循环；过敏与反流。过敏体质孩子的鼻炎会

刺激腺样体增生，胃食管反流的胃酸也会刺激鼻咽部；环境与遗传因素。孩子如果长期接触污染物、二手烟，或有遗传易感性，可能阻碍腺样体萎缩。

治疗方式

张丽君提醒，如果孩子的腺样体是生理性肥大，平时没有鼻塞、张口呼吸等症状，一般不需要治疗，只要时常观察即可，等待其自然萎缩。如果孩子出现睡眠张口呼吸、打鼾、呼吸暂停；反复感冒、流鼻涕，或耳痛、听力下降；频繁清嗓子、咳嗽等症状，建议及时到医院就诊，通过药物或手术等方法进行治疗。

病理性腺样体肥大虽非恶性肿瘤，但会悄悄伤害孩子，包括睡眠、呼吸、面容等。腺样体肥大患儿夜间睡眠时会出现打鼾、呼吸暂停等情况，导致睡眠质量下降，影响生长激素的分泌，进而影响身高发育。腺样体肥大会导致儿童长期张口呼吸，影响面骨发育，出现上颌骨变长、腭骨高拱、牙列不齐、上切牙突出、唇厚、缺乏表情等，即所谓的“腺样体面容”，对孩子的外貌和心理健康产生不良影响。

如果患儿症状较轻，可以采取一般治疗或者药物治疗，包括调整生活方式、预防上呼吸道感染等。若腺样体肥大是由炎症引起，可以遵医嘱口服药物，促进炎症消退，缓解不舒服的症状。

如果患者腺样体堵塞后鼻孔超70%、症状久或保守治疗无效时，建议进行手术治疗，70度内窥镜下等离子切除术是一种利用低温等离子能量在鼻内镜辅助下进行腺样体切除的微创手术方式，有视野清、不损黏膜、出血少、术后痛感轻等特点，能有效控制病情。

腺样体肥大不是小毛病，它的影响是系统性的、深远的，家长千万别忽视，要密切关注孩子的身体状况，一旦发现异常症状，及时带孩子就医，做到早发现、早诊断、早治疗，不要错过最佳干预时机。



妇幼知识
一点通

脸上有痘痘 先辨类型再选药物

□本报记者 王路欣

很多女性都会有痘痘烦恼，喜欢用手挤痘，潍坊市中医院皮肤科的专家提醒，直接挤痘痘容易引发感染、留疤等问题，尤其“危险三角区”可能引发颅内感染，不建议自行处理。如何正确处理痘痘？专家进行了解答。

痘痘其实就是痤疮，是常见的皮肤病。根据痤疮所造成的皮肤损害程度，可将痤疮分为四级。只有认清痤疮的程度分级，采用不同的治疗方法，才能更快速、有效地达到去除痤疮的效果。

I级（轻度）以粉刺为主，偶见少量丘疹；II级（中度）：粉刺+炎症性丘疹。可能出现少量脓疱，局部皮肤红肿明显；III级（中度）：大量丘疹和脓疱，触痛明显。皮损范围可能扩展到下颌、胸背部；IV级（重度）：广泛分布的炎症性皮损，包括深在性结节、囊肿。易遗留瘢痕或色素沉着。

不同程度的痤疮治疗方法也不同，外用药是最基础的选择，常用的一般包括维A酸类药物，如维A酸乳膏、异维A酸凝胶、阿达帕林凝胶、他扎罗汀乳膏等。这类药物能调节毛囊口角化、溶解粉刺、抗炎，并预防色素沉着和疤痕。主要用于轻、中度痤疮，对炎症性和非炎症性都有效；外用抗生素。这类药物具有抗炎作用，能减轻红肿和脓疱。适用于中、重度炎症性痤疮，一般需连续使用3周以上才见效。

需要注意的是，痘痘的成因复杂，治疗也因人而异。建议先到正规医院皮肤科就诊，再由医生指导用药，才能科学战“痘”，不留后患。痘痘如果不严重，可以从生活习惯等方面缓解症状，如减少高糖、高脂食物摄入；保证睡眠；保持面部清洁，避免过度清洁破坏皮肤屏障。千万不要随便挤痘痘，手部或工具未消毒时，细菌可能通过破损皮肤进入血液，导致局部红肿化脓，甚至引发全身感染。挤压时破坏真皮层，易形成痘坑、色素沉着或增生性疤痕。若必须处理，需严格消毒、正确操作，并做好后续护理。

手把手教您开具预防接种证查验证明

□本报记者 王路欣

孩子入学、入托时需要预防接种证查验证明，许多家长不知道如何办理。日前，潍坊市疾控中心免疫规划科的工作人员整理了线上、线下两种方式，方便市民办理。

线上自助查 如果孩子已经按要求完成了当前年龄阶段的国家免疫规划疫苗接种，足不出户即可在线开具证明。

方式一：家长下载“爱山东”App，注册并登录。在首页“热门服务”中找到“疫苗接种”入口打开。或在首页上方搜索框内输入“疫苗接种”进入服务。

方式二：微信搜索并关注“潍坊免疫助手”，点击左下角“预防接种”进入服务。点击上方“+”可绑定受种者，“切换受种者”可以绑定多个档案，点击“入学查验”，可形成儿童入托、入学预防接种证完成情况评估。评估结果为“评估通过”，可点击下方“评估报告导出”，预览并确认《国家免疫规划疫苗预防接种查验单》信息无误。直接下载、打印电子版。

现场查验 家长可携带预防接种证到原接种单位或居住地附近接种单位进行查验，工作人员协助进行预防接种证完成情况评估。

如果孩子尚未完成该年龄要求接

种的国家免疫规划疫苗接种，那么线上和线下均无法开具证明。家长需要尽快携带预防接种证，及时带孩子到接种单位完成疫苗补种。需补种的疫苗全部接种完成后，可开具查验证明。

托幼机构和学校是人群高度密集的场所，传染病暴发流行的风险较高。一旦发生传染病，不仅会威胁孩子的健康，还可能导致停课、停学，影响孩子的学业。通过查验预防接种证，能够及时发现漏种疫苗的孩子，督促补种，保障孩子身体健康。这是对孩子们的保护，也是对整个校园环境的维护，家长一定要重视。

