

张口呼吸、睡不踏实、越长越丑……

孩子这些症状 可能和腺样体肥大相关

医生：有这些情况，家长要重视



杨有雄主任医师正在为患者做检查。

张口呼吸，睡觉打呼噜；鼻塞容易睡觉醒，睡不踏实；牙龈外露、嘴唇上翘，越长越丑……孩子们的这些症状可能都和腺样体肥大相关。不过，到底是否需要手术切除？拖延治疗会产生什么后果？手术又会对孩子产生什么影响？记者就此采访了耳鼻喉科专家。

网购婴儿蓝光灯 给宝宝去黄疸？ 医生：不靠谱！

不少宝爸宝妈都遇到过孩子出生后黄疸不退，需要蓝光治疗的情况，自己买蓝光灯在家给宝宝照，这样做靠谱吗？近日，北仑区白峰街道社区卫生服务中心的儿保医生就发现有好几位90、00后家长这么做。医生提醒，给婴儿通过照蓝光去黄疸是专业操作，不能自己在家进行。

“医生，你看看我家宝宝黄疸退下去了吗？我们这几天都在家给他照蓝光治疗。”几天前，白峰街道社区卫生服务中心儿保医生在白峰街道怡峰社区家访时，宝妈陈女士担心地这样询问医生。

原来，看到宝宝身上的黄疸降不下来，又舍不得宝宝抽血、住院，陈女士便网购了一台家用婴儿蓝光灯，自己给宝宝在家照蓝光。可是经过几天的照射，发现去黄疸的效果并不明显。儿保科医生检查后发现，陈女士的宝宝黄疸并不严重，只是出现了轻微的皮肤黄染，于是建议其停止使用蓝光灯，立即带宝宝去医院检查治疗。

“医生，太谢谢你们了，幸亏你们上次的随访提醒。”事后，陈女士在电话中告诉医生，宝宝的黄疸是由于母乳喂养导致的母乳性黄疸，无需进行蓝光治疗。在医生的指导下，经过3天的断母乳，她的宝宝已经逐渐退去了黄疸。

“现在很多90、00后都是新手家长，我们在工作中遇到很多缺乏照护经验的新手宝爸宝妈们只凭借肉眼就去判断新生儿是否患有黄疸，自行网购婴儿蓝光灯给新生儿进行治疗，这个操作方法不安全。”白峰街道社区卫生服务中心医务科主任蔡益医生介绍，并非所有的黄疸都可以用蓝光治疗，且治疗前需要进行一些专业的检查，由专业的医生来判断是否给予蓝光治疗。如果发现新生儿黄疸连续数日不退或者逐日加重，一定要去正规医院进行黄疸检测，尽早治疗，切不可在家盲目自行操作，以免对新生儿造成不可逆的身体损伤。

蔡医生介绍，医学上，新生儿黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸。前者无需进行治疗，足月新生儿在出生后2-3天内出现黄疸，5-7天逐渐消退，最迟不超过2周；早产儿黄疸多于生后3-5天出现，7-9天消退，最长可延迟到3-4周。病理性黄疸其特点为：在出生后24小时内出现黄疸，且黄疸持续时间较长，足月儿持续时间超过2周，早产儿持续时间超过4周；黄疸易退而复现；患儿血清结合胆红素数值高于正常标准值，具备其中任何一项者即可诊断为病理性黄疸。病理性黄疸重者可引起胆红素脑病，造成婴幼儿神经系统的永久性损害，甚至发生死亡。

蔡医生强调，如果新生儿黄疸出现反复或明显加重，一定要及时就医。记者 孙美星 通讯员 张巧颖 张凤艳

80%腺样体肥大的孩子有张口呼吸的症状

一般来说，气管炎症、鼻炎、慢性鼻窦炎、扁桃体发炎和中耳炎等疾病的反复发作，都可能会引发腺样体肥大，导致夜间打鼾、张口呼吸。在孩子的成长过程中，腺样体肥大对呼吸和睡眠的影响较为明显。

大约有10%的孩子，睡觉时都会习惯性地打鼾。3个月之前的宝宝，鼻腔比较狭窄，鼻腔和喉部的软骨尚未发育完全，睡觉时难免会有声音，一般不用特别担心。

随着孩子一天天发育，不少孩子仍有睡眠打鼾的情况。睡眠时打鼾，通常是喉咙有部分被阻塞，引起的气流振动造成的，气流越大打鼾声音也就

越大。打鼾就意味着，呼吸时气体交换受到限制，孩子不能吸入足够的氧气。

腺样体处在鼻咽的“交通要道”，发生病理性肥大后，就有可能导致呼吸道不通畅。这会让孩子出现睡眠不安、张口呼吸、咳嗽，甚至是夜惊的症状，严重影响孩子的睡眠质量。“从临床来看，80%腺样体肥大的孩子都有张口呼吸的症状。”

但是，出现夜间打鼾、张口呼吸症状并不全是腺样体肥大的责任，“从我的门诊来看，有1/3的患儿是由鼻炎、鼻窦炎引起，这些患儿可以先行药物治疗，而不急于手术。”杨有雄说。

不做睡眠呼吸筛查就要关注这些细节

早在2002年，美国儿科学会就建议：为了排查睡眠呼吸暂停，所有儿童都有必要进行睡眠呼吸筛查。从国内的实际情况出发，虽然无法做到每个孩子都做睡眠呼吸筛查，但如果孩子有以下这些情况，家长们就要引起重视，及时就医：

1. 每周至少3晚睡眠时打鼾；
2. 鼾声响亮，呼吸很用力，张口呼吸；
3. 睡觉时颈部必须保持明显的伸直；
4. 睡眠焦躁不安稳，夜惊、夜行、多汗；
5. 注意力很难集中，比如：过度活跃、冲动、叛逆和有攻击性；
6. 白天疲倦、无精打采，注意力不集中，白天过度嗜睡；
7. 白天也有张口呼吸习惯；

8. 烦躁易激惹；
9. 身体十分瘦小或者明显肥胖。

一旦孩子确诊有病理性腺样体肥大后，医院会通过孩子症状、睡眠检测、鼻咽内镜等多种手段去明确腺样体肥大对身体影响程度。考虑到造成睡眠呼吸障碍的原因不止一种，检查需要结合鼻咽侧位片和鼻内镜检查的结果来判断。

宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科杨驱云主任医师介绍，侧位片能检查腺样体厚度，鼻内镜则用于检查腺样体后阻塞鼻腔程度。腺样体厚度与鼻咽通道宽度比大于0.7为病理性肥大，腺样体堵塞后鼻孔面积超过2/3就要考虑手术切除。据统计，该院去年共实施了1800例腺样体切除手术。

记者 陆麒麟
通讯员 谢美君 文/摄

1 3岁~7岁 腺样体处于生长顶峰

记者从多家医院的耳鼻咽喉科了解到，门诊中至少有1/3的小患儿被腺样体肥大所困扰。

腺样体肥大是3岁~10岁儿童的常见多发病，发病率为9.9%~29.9%。随着这几年家长们越来越重视，就诊率逐年增加。

据宁波市鄞州区第二医院副院长、耳鼻咽喉头颈外科杨有雄主任医师介绍，腺样体是人体免疫器官，位于鼻腔最后端的鼻咽顶壁和后壁交界处，属于淋巴组织。腺样体在宝宝1岁左右开始发育，通常3~7岁处于生长顶峰，这也是发生腺样体肥大常见的年龄段。

腺样体肥大分为生理性和病理性，生理性腺样体肥大不会对孩子身体健康造成影响，也不需要治疗，我们可以不用理会。绝大部分小朋友在10岁后，腺样体会萎缩消失，成年后几乎没有或仅有少许残余腺样体。

腺样体作为免疫系统的一员，遇到病原体入侵，会发炎肿胀，变得更加肥大，类似扁桃体发炎一样。正常情况，当病原体被清除后，这种短暂的肥大恢复，就不需要太担心。有的孩子反复发生炎症，腺样体出现持续增生、肥大，消不下去，就是病理性腺样体肥大，绝不能任其发展。