

孩子样貌怎么“变丑”了? 可能是腺样体“惹的祸”



孩子牙齿凸出、下巴后缩、眼距增宽等面貌“变丑”的“元凶”可能是腺样体肥大。“每年冬季，腺样体肥大和扁桃体的患儿都会激增。”北京东区儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师李建瑞指出，腺样体肥大大会造成面貌、性格改变甚至脏器受损等严重后果，当孩子出现鼻塞、轻微流鼻血、听力下降等症要及时就医。

“呼噜娃”不仅会变丑，还会导致气管炎、肺炎

李建瑞介绍，腺样体肥大和扁桃体炎是儿科常见疾病，冬季天气寒冷容易刺激炎症反复发作，这两类疾病无论是发病率、还是发病的严重程度都在增加。每年寒假的治疗高峰时期，患儿数量较平日增加近50%，其中3到7岁的儿童发病率较高。

腺样体的位置在鼻子的正后方，虽然腺样体肥大是炎症，但是以增生为主，鼻咽炎每发炎一次，腺样体就增大一次。

李建瑞介绍，腺样体的位置与口腔相通，增生导致呼吸不畅，孩子就会张口呼吸来代偿，睡觉时打呼噜，也被称为“儿童睡眠呼吸暂停低通气综合征”。大脑如果处于缺氧状态，心脏、肾脏、肝脏等脏器也会受损，孩子变得肥胖之外，牙齿变形、唇部突出、下颌后缩、眼距增宽，外表受到影响。同时，大脑缺氧会使孩子的记忆力减退，分析、理解力下降，时间长了还会发生性格改变，例如好动、自制力差、比较幼稚不好沟通等。腺样体肥大还会引发鼻窦炎、分泌性（渗出性）中耳炎、黏连性中耳炎甚至化脓性中耳炎。

此外，严重的化脓性中耳炎还可能引发颅内、外并发症，例如耳朵周围的骨膜下脓肿、迷路炎，面瘫，脑膜炎等。腺样体肥

大还会致使脓鼻涕向下流，刺激口咽部发炎，引起咳嗽，甚至气管炎、肺炎。

治疗三大误区要避免

→ 误区一：7岁以后腺样体会逐渐萎缩，所以不需要手术切除。

腺样体的萎缩是一个漫长过程，在萎缩过程中肥大的腺样体却一直侵害着孩子的身体，等到孩子外表受到不可逆的改变、听力下降或者更严重的并发症，就为时已晚。家长要比较利弊，做好平衡。同时，腺样体肥大严重的患儿可能不会按照生长发育的规律在7岁以后腺样体逐渐萎缩。医生会结合症状、体征，通过睡眠监测、内镜检查、腺样体占鼻咽部的比例等客观的指标进行综合评价，才能决定是手术还是药物控制。

→ 误区二：扁桃体是淋巴组织、免疫器官，切了以后免疫力会下降。

对于扁桃体发炎，家长有个误区，宁愿一年输液打针好几次，也不愿意给孩子做手术。“两害相权取其轻”，扁桃体发炎后，就成为全身局部的病灶型扁桃体，已不能起到防护作用，反而会引起其他的并发症，这种情况就应该切除。

→ 误区三：手术要全麻，时间长，出血多。

传统手术局麻下的挤切、剥

离的方法，孩子非常痛苦，有时还会对就医留下心理阴影。从技术层面来说，现在的麻醉手段已经可以精确控制麻醉部位和时长。微创手术也已经非常成熟，例如运用近十年的低温等离子手术为全程可视化操作，真正的手术时间仅需十几分钟。低温等离子手术对孩子损伤小、几乎可以做到全程无出血。同时，孩子术后反应轻，腺样体切除的患儿术后无痛感，手术完就可以正常进食。从治疗时长来看，如果症状不太重，可以保守治疗，一般5到7天，症状会明显好转，如果需要手术只需要住院三天两晚，第一天准备，第二天手术，观察一晚，第三天白天即可出院。

孩子鼻子不透气、反复发烧，家长一定要留神

李建瑞表示，诱发腺样体肥大，除了孩子身体抵抗力等自身因素之外，与环境密切相关，当屋内外温差大时就容易发生上呼吸道感染。流感季节，病菌容易累积到鼻咽部、口咽部，出现炎症。

因此，当孩子出现鼻子不透气、张口呼吸，轻微流鼻血、鼻子干、流鼻涕，听力下降，如看电视注意力不集中，喊名字不回应时（出现分泌性中耳炎），就给家长敲响了“腺样体肥大”的警钟，应尽快就医不要耽误。

来源：新京报

宝宝肚脐里的“脏东西”要清理吗？

您有没有发现一个现象：随着宝宝年龄增长，他（她）逐渐对自己的肚脐产生好奇，会用手去抠肚脐，有时还会导致肚脐红肿。有时在洗澡时，家长会觉得宝宝肚脐里的这些黑色的“脏东西”不卫生，会直接把它给抠掉。这些“脏东西”您了解是什么吗？需不需要经常清洗呢？

肚脐里的“脏东西”是什么？

肚脐里黑色的“脏东西”是皮肤脱落的细胞和汗液、灰尘、衣服的纤维等多种物质形成的混合物，和身体其他部位搓出来的泥团，本质上没区别。不要小看这些“脏东西”，它对维持机体正常肚脐温度有一定作用。如果清理太干净，热量散发快，肠胃功能都要受损。

脐带脱落后，肚脐是不是就没有作用了？

肚脐，实际是胎儿出生后脐带脱落留下的疤痕。宝宝出生前，全部生长发育所需营养都通过胎盘从母体获得。胎盘一端与子宫内壁相连，另一端通过脐带与胎儿相连，母体通过这条“传送通道”将营养传输给胎儿。宝宝出生后，脐带仍与胎盘相连，医生会用专业处理方法将脐带剪断并用纱布包扎好。脐带将有一小段残端裸露，一般慢慢干枯，于出生后1-2周脱落，形成肚脐。

肚脐是内脏与外界距离最近的地方，非常脆弱。虽然不具备输送营养物质的作用，但内脏神经反射还是存在的。如果常用手去抠肚脐里的“脏东西”，可能会对内脏产生刺激，易引起消化不良等症状；如果不小心抠破皮肤，容易合并细菌感染引起脐炎、腹痛等症状。

这些“脏东西”该如何处理？

该不该清理肚脐里的“脏东西”呢？肚脐应保持清洁，但没必要常清洗。清洁肚脐不能像搓澡那样使劲，可以试着用潮湿的棉签一类较软的东西将脐周边缘的皮肤擦干净即可，不能用力抠，“点到为止”。

如何保护好宝宝的肚脐？

1.要注意保暖

尤其是冬天或气温低的时候，一定要注意对肚脐保暖。平时不要让孩子把肚脐露在外面，晚上睡觉应在腹部盖上被子，防止腹部着凉。

2.防止脐部受伤

肚脐容易受到意外损伤，比如擦伤、划伤、烫伤等。平时嘱咐孩子保护肚脐，尽量避免让它受到伤害。

3.保持脐部干燥

因为潮湿的环境容易导致细菌滋生，故宝宝每次洗完澡后，家长要用柔软的浴巾在脐部轻轻吸干表面的水，及时保持宝宝脐部的干燥。

来源：北京青年报