

# 孩子打鼾，腺样体肥大必须做手术？

## 专家：达到标准，越早手术越好

“儿童睡觉打鼾最主要的是腺样体肥大。”南京明基医院耳鼻咽喉头颈外科鲁媛媛副主任医师介绍，儿童生病不断刺激腺样体，使其反复增生导致肥大，请家长们务必警惕。如果已经达到切除标准，必须尽快手术治疗，避免对孩子产生全方位的影响。

通讯员 实习生 李文清 现代快报+记者 刘峻

### 孩子睡觉打鼾，可能和“它”有关

现在，许多的家长关注到孩子睡觉打鼾的问题，儿童睡觉打鼾最主要的原因是腺样体肥大和扁桃体肥大。鲁媛媛表示，近期的门诊中，腺样体肥大的患儿，一天能达到20个左右。

相较于扁桃体，腺样体的“知名度”要略逊一筹。腺样体位于鼻咽顶部与后壁的交界处，是一个免疫器官，能起到局部免疫的作用。正常情况下，腺样体会在孩子六至十二个月的时候开始发育，在十岁后消失。

腺样体肥大多发于学龄前儿童，通常出现在孩子三到五岁时，不仅影响孩子的颜值，而且影响孩子的生长发育。“腺样体肥大的孩子不仅会出现打鼾的问题，对孩子的智力发育、面貌发育都有一定的影响。大部分的家长越来越关注自己孩子‘颜值’的问题，如果您的孩子出现牙齿排列不整齐或者是龅牙的感觉，那么可能关注到他有没有张口呼吸的情况。如果有张口呼吸则需要检查腺样体。并且腺样体肥大也会造成儿童鼻塞或者是中耳炎、鼻窦炎反复发作。”鲁媛媛解释说。

关于腺样体肥大的原因，鲁媛媛表示，目

前在临床上并没有发现该症状的具体成因，但其有一定的家族遗传性，与腺样体反复受到感染、过敏等也有关系。“秋冬季节，孩子抵抗力差、免疫力低下，比较容易患上呼吸道疾病。每一次生病都会使腺样体反复受到刺激，从而出现病理性增生反应。而且从临床上发现，反复过敏的孩子发生腺样体肥大的几率较大。在孩子过敏时，家长不愿意用药靠孩子“硬扛”，更容易让腺样体超负荷工作，诱发增生的情况。”

### 延迟手术，可能影响孩子一辈子

腺样体肥大一定要切除治疗吗？鲁媛媛建议，腺样体要不要切除，需要到医院来做专业的评估。如果达到重度肥大，那就首选手术切除。如果腺样体只是轻中度肥大，可以选择保守治疗；并且还要结合扁桃体大小，如果扁桃体也增生严重，那腺样体轻中度肥大也需要手术切除。

在面临手术治疗时，有部分家长表示，既然孩子十多岁的时候腺样体会自行萎缩，那能不能拖一拖？鲁媛媛回答道：“临床上我们会遇到一些家长，孩子的腺样体已经重度肥大了，仍然选择采用吃药、理疗等保守治疗方法，但这些本该手术的孩子，腺样体是自行缩不回去

的。半年一年后，家长们又选择回来手术，这反而耽搁了时间。有的孩子甚至发生或加重了鼻窦炎、牙列不整齐等情况，或者发生腺样体面容了，这个时候再去纠正，花费的代价会更大。”

同时，很多选择手术的家长又会担心另一个问题：孩子这么小，做腺样体切除术会不会难受？专家表示，家长可以完全放心。腺样体肥大的手术治疗采用的是低温等离子射频腺样体消融术，该术过程已经达到微创、微痛，并且十到二十分钟就能完成，患儿当天即可出院。

### 预防关键： 避免儿童腺样体超负荷工作

目前，许多家长都是从孩子睡觉打鼾发现孩子有腺样体肥大的征兆。专家表示，当发现孩子睡觉打鼾、张口呼吸、出现“腺样体面容”，或者是孩子患有鼻塞、中耳炎、鼻窦炎，并且症状反复发作，这些情况出现，家长务必要重视，警惕是腺样体肥大。如果情况严重，则要带



视觉中国供图

孩子去正规医院的耳鼻喉科进行纤维鼻咽镜的检查，来判断孩子是否有腺样体肥大的问题并且及时制定治疗方案。

在孩子每一次生病时，腺样体都在奋力抵抗，反复接受刺激，从而出现病理性增生反应。因此，在日常的一些相关预防措施上，鲁媛媛向家长们建议，一定要加强孩子卫生意识，防止细菌病毒感染，减少呼吸道疾病患病几率，有效避免腺样体反复增生；同时，保持孩子饮食营养均衡，养成良好饮食习惯，不挑食不偏食，适当锻炼，提高孩子抵抗力。

# @所有家长，孩子假性近视试试中医疗法

近日，国家中医药管理局发布《关于开展中医适宜技术防控儿童青少年近视试点工作的通知》，推广耳穴压丸等中医适宜技术防控儿童青少年近视，改善和提高儿童青少年近视水平。中医如何防控近视？现代快报记者了解到，南京市鼓楼区妇幼保健所中医科“田青乐主任视听工作室”专门开展了中医“五步法”，来帮助儿童青少年防控近视，缓解眼部疲劳。

现代快报+记者 梅书华

### 9岁娃假性近视 中医治疗后获得改善

刚上三年级的小可（化名）是个“小书虫”，总爱躲在被窝里看书。前不久，她在学校参加近视筛查时，查出了近视。“左眼0.4，右眼0.5，孩子才9岁怎么就近视了，半年前还好好好的。”这个结果让小可妈吓了一跳。急忙带孩子前往医院做了进一步检查。

“是假性近视，注意用眼，观察一段时间，有恢复的可能性。”听完医生的话，小可妈松了一口气。接下来的日子，她一直关注女儿的用眼。“中医能缓解眼疲劳，可以去试试。”经朋友介绍，她来到鼓楼区妇幼保健所田青乐主任视听工作室，尝试了一个疗程的中医“五步法”，一个多月后，小可再去检查时，视力已经得到改善。

中医“五步法”究竟是什么？该所中医科康复治疗师张玳琰介绍，“五步法”共分为五个步骤。第一步是“核桃药泥灸”，用到的是一副核桃壳眼镜，核桃壳上还固定了艾条。戴上眼镜，点燃艾条，敷有中药泥的核桃壳经艾柱熏灸后能产生水蒸气熏蒸眼区，缓解眼部疲劳；第二步是腹部随身灸，有着温经通络、促进血液循环等功效；第三步是香包熏蒸，运用特有的设备，通过熏蒸的方法，使药气作用于眼部；第四步是背俞拔罐，能够通畅气血，具有解除疲劳、增强体质的功能。

最后一步是耳穴压豆，《灵枢·素问》曰“耳

者宗脉之所聚也”耳廓皮下分布着丰富的神经、血管和淋巴管，刺激耳穴可调节神经功能，改善全身微循环，增强机体免疫功能。可以放松痉挛疲劳的睫状肌和眼外肌，缓解视疲劳。张玳琰表示，人是一个整体，所有脏器互相影响，中医“五步法”可以通过调整整体，达到防控近视的目的。

### 弱视擅长“伪装” 别错过3-6岁治疗黄金期

孩子近视是每个家长最害怕的问题。可有的时候，孩子看不清黑板，却不一定是近视，而是伪装成近视的弱视。4岁的小米（化名）在筛查视力时，发现左眼只有0.3，右眼0.6。家长以为是近视，检查后才发现是弱视。

弱视可不是指“弱弱的近视”。国家一级验光技师张荣介绍，弱视是指眼睛检查发现并无器质性病变时，双眼或单眼经过矫正后视力仍低于同龄正常儿童。通俗来讲便是“平时看不清楚，视力矫正后也看不清楚”。

“弱视可以治疗，3-6岁是治疗的黄金年龄，之后治疗效果逐渐走低，成年后康复希望较小，因此，‘早发现，早治疗’是弱视的治疗原则。”张荣强调。4岁的小米正处于治疗黄金期，小米妈便带他在家门口的鼓楼区妇幼保健所进行了4D数字化斜弱视训练。“训练有点像做游戏，孩子能坐得住。”小米妈介绍，经过4个月的训练，小米的视力，也逐步恢复了。张荣表示，小米后期还需要定期来进行复查。



核桃药泥灸 医院供图

视力问题可不仅仅是近视这一项，张荣呼吁，孩子看东西出现问题，家长一定要带到医院进行检查。记者了解到，2020年6月，鼓楼区妇幼保健所与南医大眼科医院合作，成立了鼓楼区儿童眼保健中心。中心成立一年多来，引进了IOL-Master眼轴测量、4D视功能训练、弱视训练、电脑验光、综合验光仪、同视机、焦度机、眼压计及眼底照相等设备，开展了视力、屈光筛查、眼轴长度测量、眼底照相、斜弱视的验光与训练等眼保健项目，为孩子建立视力档案。值得一提的是，该中心不仅可以通过中西医结合的方法防控近视，另外，如果遇上疑难病例或需手术治疗者，可通过转诊单开通绿色通道转诊至南医大眼科医院相关主任门诊，方便孩子及时就诊。

### 养眼护眼，教你这几招

“近视防控，家长更要注意给孩子培养良好的用眼习惯。”张荣强调。她表示，从简单的读写姿势到眼保健操的正确使用，都是不可忽

视的要点。

在日常生活中，读书写字坚持“三个一”，不在走路、吃饭、卧床、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品；避免用眼过劳，连续近距离用眼时间尽量控制在40分钟以内，中间休息10分钟，远眺放松眼睛；严格控制使用电子产品的时间在30分钟以内；合理搭配，均衡饮食，少食肥甘厚腻之品，如油炸类、蛋糕等；起居有常，规律作息，保证充足睡眠，小学生每天不少于10小时。

孩子在学校要做眼保健操，回家也要坚持，每天2次，注意穴位准确、手法正确、力度适当、坚持按摩。户外运动也很重要，要多督促儿童青少年开展户外活动，保证每天日间户外活动至少2小时，接触自然光时间不少于1小时。

针对婴幼儿，张荣提醒，家长要注意居家环境的光线情况，避免使用小夜灯，或者在黑暗环境中，在孩子旁边玩手机。这种光线容易引起婴幼儿出现斜视或散光的情况。