

# 开学前,腺样体肥大患儿扎堆就诊

## 多种治疗方式可选择,日常调护也很重要

爱张着嘴睡觉,打呼噜,睡眠不安,甚至被憋醒;鼻腔分泌物多,鼻音较重,总爱咳嗽清嗓子;面容变化大,出现牙列不齐、唇厚,缺乏表情;经常头晕头痛,多动,生长缓慢,反应迟钝……如果这些症状出现在孩子身上,很可能是患上了腺样体肥大。开学在即,最近江苏省中医院儿科门诊上,腺样体肥大的小患者扎堆就诊,儿科主任、主任中医师袁斌提醒,腺样体肥大一般会伴有其他并发症,发现后及时就诊治疗。

通讯员 孙茜 现代快报+记者 安莹

### 重视儿童腺样体肥大,危害可能伴随一生

腺样体也叫咽扁桃体或增殖体,是位于鼻咽顶后壁的粉红色分叶状淋巴组织。腺样体适度增生就是为了增强局部的防御能力,更好地抵御外来的病毒。但如果是因为长期反复的炎症刺激而出现腺样体的病理性增生,则会影响邻近器官乃至全身,称为腺样体肥大。

袁斌介绍,腺样体在出生后迅速增大,生理情况下,6~7岁达到最大,10岁开始萎缩,15岁左右时达成人状态,因而腺样体肥大总是在小朋友中出现。

腺样体肥大一般会伴有其他并发症,耳部可发生分泌性中耳炎,甚至化脓性中耳炎,出现耳闷、耳痛、听力下降等症;鼻部可能发生鼻炎、鼻窦炎,鼻塞、流鼻涕,闭塞性鼻音,睡眠打呼;咽喉和下呼吸道则包括分泌物下流并刺激呼吸道黏膜引起的咽部不适、阵咳等症状,还会引起支气管炎。

“儿童腺样体肥大如不进行及时预防及治疗,其危害可能伴随孩子的一生。”袁斌举例,如腺样体面容:腺样体肥大长期发病可对儿童颌面部骨骼的发育产生影响,导致出现“腺样体面容”,对患儿身心造成严重影响。表现为长期张口呼吸导致上颌骨变长,腭骨高拱,牙列不齐、上切牙突出、缺乏表情等。由于腺样体肥大造成鼻子堵塞,患儿易

患呼吸道感染,严重的会出现儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,表现为呼吸暂停,会导致儿童生长缓慢,记忆力下降,影响其生长和智力发育。

### 三类治疗方式可选择,日常调护要注意

近年来,儿童腺样体肥大的发病率逐年升高,严重影响了患儿的生长发育及生活质量,也给家庭日常生活带来许多烦恼。家长早发现,早治疗,选择合适的治疗方法尤为重要。

目前腺样体肥大的治疗主要有手术治疗、药物治疗和保守治疗三类。手术治疗虽见效明显,但存在术中出血、术后复发等风险,且复发率约为25%。激素治疗存在病情控制不佳、停药复发的缺点,长期使用激素药物也存在诸多的不良反应,如鼻出血等。保守治疗方式主要通过患儿注意营养,预防感冒,提高机体的免疫力,积极治疗原发病。

针对腺样体肥大的儿童,日常调护也很重要。袁斌建议,要养成良好的卫生习惯,避免接触过敏原,保持环境清洁,可用生理盐水清洗鼻腔;使用适宜的睡眠体位,腺样体肥大患儿建议侧卧位睡眠,保持呼吸道通畅;饮食调护也很重要,饮食清淡、营养均衡,忌辛辣刺激性食物,可多食健脾化痰散结的食物,对腺样体肥大有一定的帮助,比如山药、慈姑等;还要加强体育锻炼:规律适当的体育锻炼

可增强体质,如慢跑、游泳、球类运动等,但家长注意要做好活动后的护理工作,避免剧烈运动。

### 中医药也可治疗儿童腺样体,改善多种症状

中医认为,儿童腺样体肥大的病因病机有三种,第一种是外感病邪,若感受风温热邪,伤阴耗气,则可灼津成痰;若感受风寒湿邪,则易引动痰湿;两者皆可使痰结聚于鼻咽部,致腺样体增生肥大而发病。第二种是内伤病因、脏腑虚弱导致;还有一种是小儿脾胃虚弱,过食肥甘厚味,且安逸少动,导致形体肥胖,久之则可聚湿生痰,痰湿聚集于鼻咽部,导致腺样体增生肥大。

通过中医的辨证论治,遵循急则治其标,缓则治其本的原则,活血化瘀,解毒散结,补益脾肺灵活运用,可明显提高该病治疗的有效率。最新的循证医学证据也表明,和西药激素治疗相比,中医药治疗可显著改善患儿打鼾、张口呼吸、鼻塞等症状,同时可显著缩小肥大的腺样体,减少手术,同时可增强机体的免疫功能,且副作用小。

中医治疗本病方法多样,除中药内服外,还有针灸、推拿、穴位敷贴等多种外治法。针灸:针刺迎香、上星、丰隆、阳池、太溪等穴位;推拿:开天门、推坎宫、补肺经、补脾经、补肾经,按迎香等手法;穴位敷贴:通过将药物敷贴到人体特定穴位,如天突、大椎、涌泉,增强体质。

## 暑期意外频发,孩子很受伤

### 专家支招填补安全“漏洞”

每年暑假,孩子脱离了学校监管之后,安全问题成为家长最头疼的问题,七八月份也是儿童意外伤害高发期。8月17日,南京市儿童医院举行“儿童意外伤害急救演练及培训”科普活动,记者现场获悉,由于暑期孩子室外活动增多,在医院接诊的儿童意外伤害中,车祸、溺水、烧伤等意外伤害比例大幅增加。而目前有关急救知识的科普远远不够,进行意外伤害和急救知识的科普教育,让家长和孩子们早知道、早预防,显得尤为必要。

通讯员 张艾萱 现代快报+记者 刘峻

在我国,意外伤害是0~14岁儿童的首位死亡原因。“暑期因意外伤害来医院就诊的患儿中,跌落、坠落伤及道路交通伤害数量较多。溺水、动物咬伤、烧烫伤、切割伤、药物误服中毒等也时有发生。”据南京市儿童医院急诊医学科主任、主任医师李灼介绍,暑期儿童医院接诊的意外伤害患者要比平时增加30%左右,一旦出现意外伤害,如何在第一时间做到正确处置,对家长和孩子来讲都非常关键。

心肺复苏对于任何一种意外伤害的急救都是关键的,“因此人人都有必要进行相关培训,高质量地完成心肺复苏的流程,这对意外发生时提升抢救的成功率起到至关重要的作用。”李灼介绍,目前我国心肺复苏知识的普及率相比美国差了数十倍,因此在此次活动当中,心肺复苏的操作方法也作为重要的科普内容进行了现场展示。

预防重于治疗,特别是意外伤害,有很多其实可以通过预防来减轻的。专家提醒,“第一要通过科普和宣教提高大家的

安全防范意识,使大家掌握一定的急救技能;第二要通过法律规范大家的安全行为;第三就是技术干预,从生活的各方面关注对儿童的保护。”

另外,家长要注意:不是待在家里就是最安全的。“以往的事例来看,在家里发生意外伤害的比例达到了50%。家中也有潜在的伤害因素,可能稍有忽视就会造成意外,请家长们的目光不要轻易离开孩子。”

据了解,作为国内最大的室内游戏空间、江苏省青少年科普基地,南京市儿童医院童馨乐园每年暑期都会针对儿童意外伤害进行主题培训活动,今年已经是第六届。李灼表示:“我们坚持举办这个活动的目的,就是通过科普宣教影响到一部分人,让更多人具备急救技能,在突发情况下能发挥现场救治的作用,而不仅仅只是打120,然后等待。”

暑期是就诊高峰,近日南京市儿童医院日均门诊量1万人次,在此提醒家长,在加强暑期安全防范的同时,儿童就诊需提前预约。

感冒、积食、落枕……

## 有些毛病喜欢“秋后算账”

快报讯(通讯员 储丽丽 记者 梅书华)“超长待机”的三伏天一结束,秋天便在几场雨中悄悄上线,喜欢“秋后算账”的疾病也伺机而动。近日,南京市秦淮区妇幼保健所的中医科收治了不少感冒、积食、落枕的患者。医生提醒,入秋后,饮食起居要以“养收”为原则,家长给孩子贴秋膘,更要适度。

5岁的图图(化名)最近总是不好好吃饭,图图妈妈有些着急,她回忆,上个礼拜做的鸡汤,图图还吃了不少,这几天却是看见饭菜就摇头。中医科医生童云问诊后发现,图图是积食了,可以通过食疗和穴位贴敷的方法来恢复好胃口。

“入秋后,流行贴秋膘,有的妈妈给孩子大鱼大肉补多了,反而引起胃肠道不适,甚至是积食,导致孩子食欲不振。”童云建议,贴秋膘要适量,小儿“脾常不足”,如果出现积食,可以适当吃一些健脾和胃的食物,如白扁豆、山药、薏苡仁、茯苓等。

没过几天,图图妈妈又来到了妇幼保健所,图图的积食有所缓解,她却感冒了,嗓子疼得厉害。针灸科主治中医师张书梅在她的大拇指外侧轻轻扎针,进行了刺络放血。张书梅介绍,患者是风热感冒,在少商穴放几滴血,可有效缓解咽痛的症状。童云提醒,感冒分为风寒和风



中医科医生童云在把脉问诊 现代快报+记者 梅书华 摄

热,前者的症状一般是流清涕,可以试试熬生姜水喝,适当加些葱白和花椒;后者会导致咽痛、流鼻涕,可以泡些菊花茶、金银花茶、薄荷茶。如果症状严重,要及时就医。

天气转凉后,张书梅的门诊上,落枕的患者也多了起来。她介绍,这是因为寒邪外侵、气血凝滞,加上颈椎关节不稳,睡姿不当,便会造成落枕。可以通过针刺的方式,缓解症状。

秋季养生,童云建议以“养收”

为原则。一方面,通过早睡长养阴气,早起舒利肺气,可适当延长睡眠时间,有利于元气恢复,远离“秋乏”;另一方面,饮食当“少辛多酸”,以清润、收敛为主。尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛散之品,适当多食乌梅、山楂、柚子等酸甘生津之品;最重要的一条,是要保持好心情,切忌情绪大起大落,避免不良情绪的刺激。神志安宁,以避肃杀之气;收敛神气,以顺应秋季的容平之气。

## “咳”不容缓,中医止咳有方法

您是否半夜咳嗽到难以入睡?咳嗽是机体的保护性反射,本身不会引起肺炎。但长时间持续的咳嗽,可能会导致喉咙疼痛、呼吸困难、睡眠障碍以及其他不适,严重影响睡眠和生活质量。一些反复咳嗽可能是由严重的呼吸道感染、慢性支气管炎、哮喘等引起的。如果不及治疗,病情可能恶化,导致并发症,如肺部感染、气管炎、肺气肿等。

通讯员 唐晓 现代快报+记者 刘峻

万女士(化姓)今年40岁,体型偏瘦,平时饮食偏爱生冷,夏天常呆在温度较低的空调房间内。万女士表示,自己经常会咳嗽发作,有时会持续两三个月,尤其是冬天受寒后咳嗽频繁发作,曾辗转多家医院求医,严重时甚至住院治疗,但都没有痊愈,了解到施华平医生对咳嗽的治疗有独到之处,于是来到泰康仙林鼓楼医院找到施华平。

在问诊过程中,施华平了解到,万女士白天和晚上经常咳嗽,有白痰,且睡眠质量不好,常常手脚冰凉,大便难解,同时观察到万女士舌质淡,苔薄白,脉细沉。根据患者情况综合判断,施华平诊断万女士肺有宿寒,导致咳嗽持续时间长且不易治愈。受寒以后外寒引动内寒,同气相求,咳嗽就会频繁发作,而且持续时间不能自愈。

诊断后,施华平开具“三拗汤”加减治疗四次,一个月后万

女士前来复诊时咳嗽已基本痊愈,没有再反复。在后期电话随访中,万女士表示,这次咳嗽痊愈后又感染了新冠,但咳嗽并未复发,遇寒也没有再咳嗽。“非常感谢施华平医生,帮我解决了困扰我这么久的难题。”

专家表示,中医治咳嗽有其自身的特点。中医的治疗注重整体观察和辨证施治,将身体视为一个整体的系统,根据个体情况,综合考虑各种症状和体征,制定个性化的治疗方案。这种综合性的治疗方式可以针对病因进行调理,解决反复咳嗽问题。中药的治疗过程更加温和,可润肺止咳、祛痰化痰,缓解咳嗽症状。同时调理肺脏,提高免疫力,减少咳嗽的发作频率和强度。此外,中药治疗反复咳嗽不仅仅是针对症状进行缓解,更注重调理整体身体,调理脾胃,提高身体免疫力,预防呼吸道疾病的发生。