

扁桃体肥大

扁桃体肥大是耳鼻喉科中常见疾病，而儿童打鼾主要的原因，是由于扁桃体肥大所导致的，常见的症状有鼻塞、打鼾、注意力不集中、咳嗽等。如果您的孩子有睡眠时张口呼吸、打鼾、鼻阻、耳闷的情况，那么有可能慢性扁桃体的症状。

首先，我们来一起了解什么是扁桃体肥大？

扁桃体肥大，可发生在任何群体，儿童或成人，可因免疫力下降，而出现反复的扁桃体发炎的情况，在扁桃体发炎时会有疼痛感，严重的还会出现呼吸困难，如果扁桃体炎反复发作，长期药物治疗不见效的情况下，需要及时手术治疗。



扁桃体除了爱发炎还有什么用？

它总爱发炎，其实跟它所处的位置有关。扁桃体处于食道附近，经常跟各种东西打交道，食物太烫或太脏、冷空气太强等都容易刺激扁桃体，影响它正常工作。

此外，过度劳累、着凉、烟酒过度、免疫力下降等因素，也容易削弱扁桃体战斗力，让病菌有可趁之机。



如何保养扁桃体？

1、少吃辛辣刺激食物

辛辣刺激性食物容易引起黏膜水肿，加重病情。清淡饮食，多吃润喉水果和富含维生素的蔬菜，有利于恢复健康。

2、多喝水

保证每天喝够 1.5-2L 水，也可用盐水漱口，缓解咽喉不适。

3、科学锻炼，增强免疫力

运动能有利于免疫力，加速身体恢复。

4、注意天气变化，避免着凉感冒

时刻注意天气变化，天气严寒时要及时添衣，感冒也容易引起扁桃体不适。



武汉科技大学附属天佑医院
耳鼻喉病区电话：027-51228508