

# 感觉孩子越长越丑? 腺样体肥大或是元凶

最近,小丽到医院进行检查。因为她从小就有睡觉张口呼吸、打鼾的现象,“一开始大人没太在意,后来孩子慢慢长大,发现孩子的上嘴唇上翘并变厚,两颗门牙向前兜着,下颌后缩,越长越丑”。医生告诉她,这是患上了腺样体面容。

腺样体是儿童时期鼻咽部最大的淋巴组织。婴儿出生后,腺样体随着生长发育逐渐增大。大部分儿童的腺样体在6岁达到峰值,10岁后逐渐开始萎缩,14岁后趋于平稳。腺样体在儿童时期的生长发育过程中起着重要的作用,其体积的变化与儿童的免疫发育和外界环境的适应密切相关。因此,腺样体肥大与腺样体面容,值得引起关注。

## 腺样体面容有哪些特征

一般而言,腺样体面容有以下特征:

**长脸型** 由于长期口呼吸,面部肌肉张力减弱,面部骨骼发育受到影响,导致脸部看起来比正常情况下更长。

**前牙突出** 上颌骨过度生长,导致上前牙向外突出,形成所谓的“龅牙”外观。

**开唇露齿** 由于上切牙突出和长期的口呼吸习惯,孩子可能会出现嘴唇张开的状态,难以自然闭合。

**牙齿排列不齐** 由于上下颌骨发育不平衡,牙齿可能无法在正确的位置萌出,导致牙齿拥挤或错位。

**鼻梁塌陷** 长期的口呼吸可能导致鼻腔通气不畅,从而影响鼻梁的正常发育,造成孩子鼻梁塌陷。

**表情呆滞** 由于面部肌肉使用不均衡,让

孩子的表情显得不够生动或呆滞。

## 腺样体肥大危害巨大

腺样体肥大是导致儿童口呼吸的主要原因之一。腺样体位于鼻咽顶部与咽后壁处,当腺样体肥大时,可能会阻塞鼻腔的正常通气。由于鼻腔通气受阻,孩子为了获取足够的氧气,可能会习惯性地用嘴巴呼吸。

这种长期用口呼吸的习惯不仅会影响孩子的面部发育,导致形成腺样体面容,还可能进一步加重其呼吸道的干燥和不适。同时,由于口呼吸使得空气中的病原体更容易直接进入呼吸道,因此也增加了呼吸道感染风险。

同时,腺样体肥大还会导致鼻呼吸障碍,气流刺激的缺乏会进一步影响鼻腔和外鼻的正常发育。鼻腔通气量的减少,导致孩子被迫张口呼吸,而长期的张口呼吸会阻碍腭部向下发育、降低闭唇功能,进而出现开唇露齿的症状。这种异常的呼吸习惯不仅影响患者的外观,还可能对口腔和面部结构造成进一步的损害。

用口呼吸的异常呼吸习惯还会导致患者下颌向后下旋转,使得颌面部骨骼的生长失衡。这种生长失衡会导致下颌形态和位置发生改变,进而产生高角、小下颌以及长脸等异常的面型。

这些面型异常不仅会影响患者的美观,还可能对其咀嚼、发音等功能造成不良影响。长期的口呼吸还会导致关节肌肉产生适应性生理变化。颊肌力增大,会压迫上颌牙弓,导致上下颌牙弓的狭窄。这种牙弓狭窄不仅影

响牙齿的排列和咬合,还可能进一步加剧颌面部骨骼的生长失衡。

## 发现这些情况,及时治疗

当儿童青少年出现扁扁桃体腺样体肥大、张口呼吸伴随有睡眠打鼾时,家长们必须高度警惕。此时应尽早采取措施,帮助孩子恢复上气道的正常通气。

腺样体肥大伴牙颌面畸形的孩子需要由专业的多学科医生进行多方面评估,包括口腔正畸、耳鼻喉科、儿科医生等,他们将从各自的专业角度对孩子的情况进行全面的评估分析,依据腺样体肥大的程度以及牙颌面畸形的严重程度,共同制定最佳的治疗方案。

儿童在生长发育高峰时期时,由于腺样体肿大引起的上气道阻塞导致的牙颌面畸形是可逆的,但如不及时治疗可能导致终生的牙颌面畸形。

耳鼻喉科医生评估腺样体的肥大程度,对于轻中度肥大的患者应首选药物治疗,减轻腺样体的炎症和肿胀,从而改善通气状况;对于重度腺样体肥大并伴有明显口呼吸的孩子,在药物治疗无效或疗效较差时,建议采取手术治疗,以畅通气道、消除阻塞,改善异常的呼吸习惯,从而使得牙弓形态趋于正常化,促进颌面部的正常发育。

而正畸医生将根据孩子牙颌面畸形及口呼吸的严重程度选择专业的正畸治疗或随访,以确保治疗效果的稳定和持久。腺样体肥大的正畸治疗是一种有效的治疗方法,但治疗过程中需要患者的积极配合,才能达到最佳的治疗效果。

## 口腔正畸治疗要点

对于处于生长发育期的儿童,正畸治疗是治疗腺样体肥大的一种有效手段,可以通过调整牙齿和颌骨的位置,来改善因为用口呼吸导致的不良咬合和颌面发育问题。正畸医生会综合考虑孩子的具体情况(包括鼻腔面积、鼻呼吸状况、上颌宽度以及下颌发育等因素),通过使用各类扩弓装置和下颌前导装置来增加上颌宽度、刺激下颌发育,同时给舌体提供足够的空间,进一步增大上气道体积。

治疗前期,需要通过唇舌肌功能训练来帮助建立口唇闭合的鼻呼吸功能,恢复舌肌与口周肌、咀嚼肌、颈部肌肉的功能平衡。无论孩子是否存在牙颌面发育畸形,对于口呼吸的儿童来说,都应及时、尽早去除干扰因素,并定期随访。

事实上,腺样体肥大与口呼吸之间存在密切的关系,不仅会导致孩子口呼吸,还可能引发一系列的牙颌面畸形问题。腺样体面容的早期诊断和治疗非常重要,可以最大限度地利用生长发育的潜力,减少矫正治疗的难度和时间。通过综合的正畸治疗,可以在一定程度上改善患者的面容,恢复面部的正常形态和功能,提高生活质量。如果您或您的孩子有腺样体面容的问题,建议尽早咨询专业的正畸医生,获得个性化的治疗建议,保护孩子们健康成长,让孩子拥有自信、美丽的笑容。

上海交通大学医学院附属第九人民医院 口腔正畸科

陆文婷(主管护师) 赵君(副主任医师) 王璐晓(主管护师)

# 倍速播放视频,正在损害你的大脑

在快节奏的现代生活中,倍速播放视频已成为不少人的休闲选择。然而,这一看似无害的举动,实则可能在悄悄侵蚀你的大脑。

研究表明,倍速播放会影响人的理解与记忆。加速的内容不仅会降低理解能力,还会削

弱大脑杏仁核的处理能力。长期依赖倍速模式,大脑可能习惯于碎片化信息处理,削弱了深度思考与保持注意力的能力。这种模式可能引发记忆力减退、理解力下降,甚至影响情绪调节能力。

不同年龄群体受倍速播放的

影响也存在差异。老年人的大脑更喜欢“慢节奏”,倍速播放对其记忆与理解力影响更大。年轻人虽在较高倍速时仍能保持稳定表现,但超过极限,大脑同样会“罢工”。

好消息是,倍速播放对大脑的影响并非永久性的。通过减

少倍速使用频率、结合冥想或专注力训练,大脑可逐步恢复原有的信息处理能力。逐步降低播放速度、定期进行“慢速”训练、增加深度阅读,都是有效的改善方法。

复旦大学附属中山医院 神经内科 贺星(主治医师)



图源:千库网

## 母乳喂养科学指南

母乳营养齐全、易消化、易吸收,是婴幼儿的最佳营养来源。但初为人母,妈妈们在母乳喂养过程中总会遇到很多问题,不妨通过本文学习一下。

在很多人的观念中,想要奶水多就得多喝汤,比如鲫鱼汤、猪蹄汤、骨头汤。事实上,这类汤浓稠且脂肪含量高,喝多了会增加乳汁中的脂肪含量,反而容易出现乳汁淤积,造成堵奶。哺乳期只要保证充分的休息,均衡饮食,增加液体的摄入量,同时让宝宝频繁有效地吮吸,几乎所有妈妈都能分泌足量的乳汁。

妈妈的乳房上有小疙瘩,是疾病吗?其实,这些小疙瘩会产生一些具有特殊气味的分泌物,有利于宝宝精准地找到妈妈的乳头。即使宝宝闭着眼睛,也可以快速地吮吸到乳汁。

此外,部分妈妈在重新回到工作岗位时会选择停止母乳喂养,这是非常可惜的。在上班日,妈妈们可以每天使用吸奶器吸出乳汁2至3次,并放入专用储奶容器中储存。

最好在冷藏条件下储存乳汁,如果条件有限,也可以用冰袋储存,但仍然需要尽快食用,以免营养过多流失。此外,当妈妈回到家与宝宝在一起时,应继续给宝宝喂母乳,这样还能增加双方的亲密感。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 腊梅: 药用生活两相宜

腊梅,又称蜡梅、金梅、寒梅,不仅可供观赏,药用价值也很高,具有解暑生津、开胃散郁、顺气止咳、解毒消肿等功效。腊梅全身“都是宝”,每一部分都有用处,堪称中药界的“多面手”。

**腊梅花** 微甘、辛、凉,归肺、胃经,具有清热解暑、理气散郁的功效。可用于治疗暑热头晕、呕吐、气郁胃闷、咳嗽等症。

**腊梅根** 味辛、性温,具有祛风止痛、解毒消肿等功效。常用于治疗风湿痹痛、跌打损伤、疮疡肿毒等症。

**腊梅叶** 性味苦、辛、凉,具有清热解毒、消肿止痛等功效。常用于治疗感冒发热、咽喉肿痛、疮疡肿毒等症。

除了药用,腊梅在生活中也有很多妙用。比如腊梅花可以泡茶,不仅香气浓郁,具有解暑生津、开胃散郁的功效,还可以做成香囊,清新室内空气、提神醒脑。

值得注意的是,腊梅虽好,但脾胃虚寒者不宜多食。使用腊梅入药前,也需咨询专业中医师,勿擅自进行配方。 浦东新区高行社区卫生服务中心 陈怡

## 自制饺子时,别让营养流失

饺子是中国的传统美食,不少家庭喜欢自制,不过在制作过程中,一些习以为常的操作,可能会让饺子的营养流失。

很多人在处理蔬菜馅时,习惯将菜切碎后再用清水过一遍,殊不知这样会造成蔬菜中营养素的流失。正确的做法是,将蔬菜洗净后先焯水,挤干表面水分再切碎备用,挤出的菜汁刚好用来和面;也可以

选择用盐将蔬菜中的水分浸出来,但这时要注意用量盐不能超标。

拌馅时,不妨先用食用油拌一下切好的蔬菜,再同调制好的肉馅搅拌在一起,最后放盐等佐料,这样就可以更大程度地“锁住”蔬菜的水分,拌好的馅也不容易出水。

此外,很多人喜欢看饺子在锅里煮得“胖乎乎”的样子,在饺子破掉前一秒才捞出来。

的确,这样煮出来的“胖饺子”非常讨人喜欢,但煮的时间过长,会破坏馅料中部分维生素。所以,应根据饺子馅所使用的种类和饺子大小,保证以较短的时间煮熟即可,尽可能避免营养物质的流失。

北京天坛医院临床营养科 许英霞(副主任医师)



图源:千库网