

腺样体面容的早期识别与干预措施

王 阳 张佩方 李译玄 殷宏雨
昆山市妇幼保健院 江苏昆山 215300

摘 要：腺样体面容是由腺样体肥大引起的一种特殊面容，主要表现为上颌骨变长、硬腭高拱、上切牙突出、牙列不齐、下颌下垂、唇厚、上唇上翘、下唇悬挂，加上精神萎靡，面部表情愚钝。这种面骨发育不仅影响孩子的面部外观，还可能对孩子的身心健康产生长远影响。因此，早期识别腺样体面容并采取有效的干预措施至关重要。本文旨在探讨腺样体面容的早期识别以及干预措施，以为医护人员和家长提供有益的参考。

关键词：腺样体；腺样体面容

一、腺样体面容的成因

（一）腺样体肥大

腺样体作为儿童时期免疫系统的重要组成部分，位于鼻咽顶后壁中线处，具有过滤、防御和免疫调节等功能。然而，当腺样体受到炎症、感染、过敏反应或其他刺激时，会发生异常增生，导致肥大。这种肥大不仅会影响鼻腔的正常通气功能，还会对周围的软组织结构产生压迫，进而影响面部骨骼和肌肉的发育。具体来说，腺样体肥大可能导致鼻腔通气受阻，儿童为了获取足够的氧气，不得不采用张口呼吸的方式，这种长期的呼吸模式改变会对面部骨骼和肌肉产生不良影响，最终形成腺样体面容^[1]。

（二）呼吸方式改变

腺样体肥大导致的鼻腔通气受阻，迫使儿童采用张口呼吸。这种呼吸方式的改变不仅影响鼻腔的正常功能，还会对颌面部骨骼和肌肉的发育产生深远影响。长期张口呼吸会导致上颌骨变长、下颌骨后缩等颌面部骨骼发育异常，进而改变面部外观。此外，张口呼吸还会影响

面部肌肉的发育，使面部表情显得呆滞，缺乏活力。这种面部形态的改变不仅影响美观，还可能对儿童的自信心和社交能力产生负面影响。

（三）牙齿与颌骨发育畸形

腺样体肥大导致的呼吸不畅和口腔内压力改变，会直接影响牙齿的正常萌出和排列。例如，上切牙可能因受到异常压力而向外突出，形成“龅牙”现象。同时，颌骨的发育也可能受到抑制，导致上下颌骨比例失调，进一步加剧面部形态的异常。这种牙齿与颌骨的发育畸形不仅影响美观，还可能影响咀嚼功能、发音以及口腔健康。

（四）遗传因素

虽然腺样体面容主要由腺样体肥大引起，但遗传因素也可能在其中起到一定作用。有研究表明，若家族中存在有腺样体肥大或相关面部发育异常的病例，其家族中的儿童患腺样体面容的风险可能更高。这可能与遗传基因对腺样体发育和面部骨骼形态的调控有关。遗传因素可能通过影响腺样体的增殖能力、面部骨骼的生长速度和方向等方面，从而增加儿童患腺样体面容的风险。

（五）环境及个体因素

环境因素也是导致腺样体肥大和腺样体面容的重要因素之一。空气污染或长期接触有害物质等，都可能对腺样体造成刺激，导致其肥大并进而引发腺样体面容。此外，个体因素包括营养不均衡、缺乏运动等也可能影响儿童的免疫力和腺样体大小。这些因素可能通过影响腺样体的正常生理功能、降低免疫力或促进炎症反应等方式，从而增加儿童患腺样体肥大的风险，进而引发腺

作者简介：

王阳（1987-08），男，汉族，江苏泰兴，本科，职称：中级，研究方向：耳鼻咽喉；

张佩方（1982-09），男，汉族，安徽泗县，硕士，职称：中级，研究方向：耳鼻咽喉；

李译玄（1995-06），女，汉族，吉林省吉林市，硕士，职称：初级，研究方向：耳鼻咽喉；

殷宏雨（1994-11），女，汉族，江苏如东，硕士，职称：初级，研究方向：耳鼻咽喉。

样体面容。

二、腺样体面容的早期识别

（一）观察面骨发育

家长在日常生活中应密切关注孩子的面骨发育情况，特别是面中部的形态变化。腺样体肥大的孩子，由于长期张口呼吸，面中部可能会显得较为凹陷，缺乏立体感，这种变化在孩子成长过程中会逐渐显现。此外，从侧面观察孩子的面部轮廓，可能会发现其显得拉长，这是因为腺样体肥大导致鼻腔通气不畅，孩子为了获取足够的氧气，不得不长期张口呼吸，从而影响了面部骨骼的正常发育，特别是上颌骨和下颌骨的发育，使得面部轮廓呈现出异常的长相^[2]。

（二）检查呼吸方式

呼吸方式的改变是腺样体面容早期识别的关键之一。正常情况下，孩子应该通过鼻腔进行呼吸，以保持呼吸道的湿润和过滤空气中的有害物质。然而，腺样体肥大的孩子由于鼻腔通气不畅，往往会采用张口呼吸的方式。家长可以在孩子安静入睡后，观察其呼吸方式，注意呼吸中是否有张口、出现打鼾或者呼吸暂停等现象。这些异常呼吸方式可能表明孩子存在腺样体肥大可能，需要及时就医检查。

（三）检查牙齿情况

牙齿情况是腺样体面容早期识别的另一个重要指标。腺样体肥大的孩子，由于长期张口呼吸，会影响口腔内的肌肉力量平衡和牙齿的正常萌出方向。因此，家长应定期检查孩子的牙齿情况，特别是上切牙的位置和排列。如果发现孩子的上切牙向前突出（俗称“龅牙”），或者牙齿排列不整齐，咬合不良等问题，那么就需要及时就医检查，以排除腺样体肥大的可能。此外，长期张口呼吸还可能导致孩子出现唇裂、唇外翻等口腔问题，这些也是腺样体面容的早期表现之一。

（四）留意耳部情况

腺样体肥大不仅会影响鼻腔的通气功能，还可能压迫咽鼓管咽口，导致耳部问题。咽鼓管是连接鼻腔和中耳的管道，腺样体肥大可能会压迫咽鼓管咽口，影响中耳的通气 and 引流，从而引发中耳炎等耳部疾病。因此，家长在观察孩子面骨发育和呼吸方式的同时，也需要留意孩子的耳部情况。如果孩子经常出现耳鸣、听力下降等症状，或者经常诉说耳朵不适、疼痛等感觉，那么就需要及时就医检查，以排除腺样体肥大对咽鼓管的压迫作用^[3]。

三、腺样体面容的干预措施

（一）家庭处理

家庭处理是腺样体面容干预的首要步骤，家长的角色至关重要。首先，家长应密切关注孩子的睡眠状况。若孩子在夜间频繁出现张口呼吸、打鼾甚至呼吸暂停等异常症状，这可能是腺样体肥大已经对孩子的呼吸功能产生了不良影响。面对这种情况，家长不应掉以轻心，而应迅速采取行动，带孩子前往医院进行专业的医学检查。这不仅可以及早发现问题，还能为孩子争取到最佳的治疗时机。此外，保持鼻腔的通畅对于缓解腺样体肥大的症状同样至关重要。家长应教育孩子养成正确的鼻腔清洁习惯，如使用生理盐水清洗鼻腔，避免使用手指直接抠鼻孔等，以减少鼻腔感染的风险。同时，家长还应保持室内空气的清新，减少空气污染。这可以通过禁止室内吸烟、定期开窗通风、使用空气净化器等措施来实现。一个清新、健康的室内环境对于孩子的健康成长至关重要。

（二）药物治疗

针对腺样体肥大引起的鼻腔炎症反应，医生可能会建议采用药物治疗的方式。鼻用喷雾剂和抗组胺药物是常见的治疗药物。鼻用喷雾剂能够直接作用于鼻腔黏膜，减轻炎症反应，缓解鼻塞、流涕等症状。而抗组胺药物则能够抑制过敏反应，减少鼻腔分泌物的产生，从而减轻对腺样体的刺激。这些药物的使用需要遵循医生的指导，家长应按时按量给孩子用药，并定期带孩子复诊以评估疗效。然而，药物治疗并非都有效，有些需要持续一段时间才能看到效果，而且对于重度腺样体肥大往往可能效果不佳^[4]。因此，在使用药物治疗时，家长应保持耐心，并密切关注孩子的病情变化。如出现不良反应或症状持续加重，家长应及时与医生沟通，以便调整治疗方案或采取其他治疗措施。同时，家长还应了解药物治疗的局限性。虽然药物能够缓解腺样体肥大的症状，但并不能从根本上解决问题。对于症状严重或持续加重的孩子，可能需要考虑手术治疗等更为有效的治疗方式。因此，家长在药物治疗的同时，也应做好其他治疗方式的了解和准备。

（三）手术治疗

当腺样体达到重度肥大，且药物治疗无法有效缓解症状，或孩子的面部发育异常明显时，手术切除肥大的腺样体可能成为必要之选。这一手术通常借助鼻内镜技术来完成，其优势在于创伤小、恢复速度快，并能最大

限度地减少对孩子日常生活的影响。手术切除腺样体后,鼻腔的通气功能将得到显著改善,面部骨骼和肌肉的压迫消失。这一变化对于阻止腺样体面容的进一步发展至关重要,有助于保护孩子的面部形态。然而,手术并非没有风险。出血、感染等并发症是手术过程中可能遇到的问题。因此,在选择手术治疗前,家长应充分了解手术的风险,并与医生进行深入的沟通。医生会根据孩子的具体情况,如腺样体肥大的程度、面部发育的状况以及孩子的整体健康状况,来制定治疗方案。

(四) 正畸治疗

正畸治疗是改善腺样体面容的重要手段之一。针对腺样体肥大引起的牙齿排列不整齐、咬合不良等问题,正畸治疗可以通过调整牙齿的位置和排列,改善颌面部的发育畸形。正畸治疗通常需要使用固定矫治器等工具进行矫治,过程可能需要持续一段时间。通过正畸治疗,不仅可以改善面部美观,还可以提高咀嚼功能和自信心。因此,对于存在腺样体面容的孩子,正畸治疗是一个值得考虑的选择。在进行正畸治疗前,家长应带孩子前往专业的口腔医院进行详细检查,以评估正畸治疗的适应症和效果。同时,在正畸治疗过程中,家长也应密切关注孩子的病情变化,如出现不适应或疼痛等症状,应及时与医生沟通,调整治疗方案。

四、预防腺样体面容的措施

(一) 养成良好生活习惯

良好的生活习惯是孩子健康成长的基础,也是预防腺样体面容的关键。首先,唇肌功能训练和闭口呼吸训练对于孩子来说至关重要。这些训练可以通过简单的唇部运动来实现,比如吹气球、口哨等,它们能够增强唇部肌肉的力量,使孩子更容易保持闭口呼吸的习惯。闭口呼吸不仅可以减少空气中的细菌和病毒对腺样体的刺激,还能避免口腔和鼻腔的干燥,从而预防呼吸道疾病。个人及家庭环境卫生也是预防腺样体面容不可忽视的一环。家长应定期清洁家居环境,包括地面、家具、床单等,以减少尘埃、细菌和病毒的滋生。同时,保持室内空气流通,定期开窗通风,有助于减少空气污染,为孩子提供一个健康的生活环境^[5]。

(二) 增强免疫力

免疫力的提升对于预防腺样体面容同样重要。首先,进行户外活动和体育锻炼是增强抵抗力的有效方法。家长可以鼓励孩子多参加跑步、游泳、打球等运动,这些运动不仅可以促进新陈代谢,提高身体素质,还能让孩

子在阳光下接受适量的紫外线照射,有助于维生素D的合成和钙的吸收。免疫调节剂的选用也是提升免疫力的不错选择。选用合适的免疫调节剂,如维生素C、益生菌等,也可以在一定程度上帮助提高免疫力,预防疾病,从而降低腺样体肥大的风险。

(三) 健康饮食

饮食对于预防腺样体面容同样具有作用。家长应合理喂养孩子,避免过度摄入生冷、油腻、甜物等刺激性食物。这些食物容易损伤脾胃,导致消化不良等问题,进而引发腺样体增生肥大。因此,家长应关注孩子的饮食健康,合理安排饮食,确保营养均衡。具体来说,家长可以根据孩子的年龄和身体状况,制定个性化的饮食计划。对于较小的孩子,应以母乳或配方奶为主,适当添加辅食,确保孩子获得足够的营养。对于较大的孩子,家长应鼓励他们多吃蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物,这些食物有助于促进肠道健康,提高免疫力。同时,家长还应避免让孩子过度食用零食和快餐等高热量、高脂肪的食物,以免对身体造成不良影响。

结语

腺样体面容是一种由腺样体肥大导致的特殊面容,对孩子的身心健康产生长远影响。为了预防和治疗腺样体面容,家长应密切关注孩子的呼吸状况和面部特征变化,一旦发现异常,应及时就医检查并接受治疗。同时,家长也应关注孩子的心理健康状况,给予他们足够的支持和关爱。通过综合治疗和心理干预,我们可以帮助孩子恢复健康的面容和自信的心态,为他们的未来奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 司振阳, 韩忠敏. 从痰, 瘀, 热, 郁论治儿童腺样体肥大 [J]. 江苏中医药, 2023, 55 (10): 12-15.
- [2] 曹守霞, 尤蕾, 侯晓艳, 等. 腺样体肥大治疗的研究进展 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生, 2021 (11): 39-41.
- [3] 赵海燕. 青少年鼻咽部腺样体肥大不容忽视 [J]. 青春健康, 2023, 21 (15): 12-13.
- [4] 温晓梅, 李谊. 腺样体肥大是儿童打鼾的元凶 [J]. 我和宝贝, 2020, 10 (4): 25-26.
- [5] 李雨浓, 张英. 儿童腺样体肥大与耳鼻咽喉疾病相关性研究进展 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生, 2022 (4): 3-5.