



儿童扁桃体炎防治攻略

◎内江市中医医院 樊 辉

在儿童的成长道路上，健康问题总是牵动着每一位家长的心。扁桃体炎，作为一种常见的儿童上呼吸道感染疾病，不仅给孩子们带来身体上的不适，还可能影响其正常的学习和生活。

扁桃体炎，顾名思义，是指扁桃体这一淋巴组织的炎症反应。扁桃体位于口腔后部，是呼吸道的第一道防线，对抵御外来病原体具有重要作用。然而，当病原体过于强大或机体免疫力下降时，扁桃体就可能成为感染的目标，引发炎症。

扁桃体炎的病因多种多样，主要包括细菌感染、病毒感染、过敏反应以及环境因素等。其中，细菌感染是最常见的原因，尤其是链球菌感染。此外，流感病毒、腺病毒等病毒也可能导致扁桃体炎。过敏反应和环境因素，如空气污染、气候变化等，也可能诱发或加重扁桃体炎。

扁桃体炎的症状通常包括咽部疼痛、吞咽困难、发热、头痛、乏力以及颈部淋巴结肿大等。这些症状可能单独出现，也可能同时出现。对于儿童来说，由于表达能力有限，他们可能会表现为哭闹、拒食、流口水等异常行为。因此，家长们需要密切观察孩子的身体状况，及时发现并处理扁桃体炎。

扁桃体炎的诊断主要依据患者的病史、症状、体征以及实验室检查。医生会询问患者的发病经过、既往病史以及家族病史等，以了解

患者的整体健康状况。同时，医生会仔细检查患者的咽部，观察扁桃体的大小、颜色、形态以及是否有分泌物等。此外，血常规、咽拭子培养等实验室检查也有助于明确病原体，为治疗提供依据。

对于已经患上扁桃体炎的孩子，家长们也不必过于担心，只要及时就医、合理治疗，大多数扁桃体炎都能得到治愈。扁桃体炎的治疗主要包括一般治疗、药物治疗和手术治疗等。一般治疗主要是保持口腔清洁，多喝水，注意休息和饮食调理。药物治疗则根据病原体的不同，选择合适的抗生素或抗病毒药物进行抗感染治疗。对于症状较重或反复发作的扁桃体炎，可能需要考虑手术治疗，如扁桃体切除术。然而，手术治疗应谨慎选择，因为扁桃体是人体重要的免疫器官，切除后可能影响机体的免疫功能。

预防扁桃体炎的关键在于增强机体的免疫力，减少病原体的接触和传播。家长们可以采取以下措施来预防扁桃体炎：

（一）合理饮食，增强营养

均衡的饮食是增强免疫力的

基础。家长们应为孩子提供富含蛋白质、维生素、矿物质等营养成分的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时，避免过度摄入高糖、高脂肪和刺激性强的食物，以免损害机体的免疫功能。

（二）保持良好的生活习惯

良好的生活习惯有助于提高机体的抵抗力。家长们应鼓励孩子保持充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。此外，还应督促孩子进行适当的体育锻炼，如跑步、游泳、跳绳等，以增强身体素质和免疫力。

（三）注意口腔卫生

口腔卫生是预防扁桃体炎的重要环节。家长们应教会孩子正确的刷牙方法，督促他们每天早晚刷牙，饭后漱口。同时，避免让孩子用脏手触摸口腔和鼻腔等易感染部位，以减少病原体的传播。

（四）避免接触传染源

扁桃体炎是一种传染性疾病，因此避免接触传染源是预防的关键。在流感季节或疫情高发期，家长们应尽量避免带孩子去人群密集、空气不流通的场所，如商场、游乐场等。此外，还应注意个人卫生，勤洗手、戴口罩等防护措施。

（五）积极治疗原发病

一些原发病，如上呼吸道感染、鼻窦炎等，可能诱发或加重扁桃体炎。因此，家长们应积极治疗孩子的原发病，以减少扁桃体炎的发生风险。⑤