

新城的郑女士近期反复发烧，都是扁桃体惹的祸，她问反复发炎的扁桃体能否“一割了之”

上海瑞金医院舟山分院耳鼻喉科主治医师张太伟：如果扁桃体发炎出现这3种情况，该考虑手术切除治疗

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

不少人觉得人类的身体有一些“没用的”器官，而扁桃体就是其中之一。还有人认为，扁桃体除了会发炎还能用它来干嘛？对于那些扁桃体反复发炎的人来说，是不是只能进行手术切除？

上海瑞金医院舟山分院耳鼻喉科主治医师张太伟表示，每个人体器官都有存在的意义，预防永远是最好的治疗，但对于那些已经具备手术指征的患者来说，还是要遵医嘱。

40岁了，扁桃体还是个“惹事精”

家住新城的郑女士这段时间很痛苦，扁桃体经常发炎化脓，每次还会引发高烧，医生建议其进行手术切除扁桃体。郑女士说，她很害怕手术，想问问扁桃体反复发炎该怎么办？

郑女士介绍，她今年40岁，从小扁桃体就特别容易发炎，当时医生就跟父母建议，给她进行扁桃体切除手术，但父母觉得没必要，后来也就不了了之。

成年后，郑女士扁桃体发炎的情况逐渐减少。但从去年底开始，她的扁桃体又开始发炎了。第一次是去年底，她觉得嗓子疼，发热39摄氏度，开始以为感染了新冠病毒，但测了核酸、抗原均没有异常。陈女士在医院被诊断为急性扁桃体炎，且有了脓点。

今年2月份、4月份……郑女士先后又得了急性扁桃体炎，特别是4月份那一次比较严重，高烧持续了3天，“那次以为是甲流，后来扛不住去了医院，才知道又是扁桃体化脓，挂了3天盐水才缓解。”前不久，郑女士再次因扁桃体发炎卧床。

“发烧、嗓子疼、浑身疼，别看是个小小扁桃体，把我折磨得也够呛。”郑女士说，半年时间里发炎3次，每次还都引发高烧，医生建议她进行扁桃体切除手术。

这三种情况，该考虑切除扁桃体

扁桃体是“保护人体的第一道防线”，可以产生淋巴细胞和抗体，是人体免疫系统的一部分。扁桃体发炎的治疗方法有两种，一种是保守治疗，另一种是手术切除治疗。

张太伟介绍，多数情况下选择保守治疗，对症下药就能缓解病情，但如果扁桃体发炎已经出现以下3种情况，就可以考虑手术切除治疗。1年中发作4~5次；每年发作3次，连续2年；每年发作2次，连续3年……如此，扁桃体近几年内反复发炎，充血化脓，大大影响患者的日常生活、工作，对身体而言，发炎带来的痛苦远大于免疫的作用，就可以考虑切除了；既往有一次扁桃体周脓肿，也可以考虑切除。还有因为扁桃体发炎引起的肿大，或是扁桃体生理性肥大，不管是哪一种，都会阻塞气道，睡觉时容易打呼噜，影响呼吸和睡眠，对身体的影响很大，经药物治疗效果不佳的，也可以考虑切除扁桃体。尤其是小朋友出现扁桃体肥大，家长一定要多关注。“此外，扁桃体反复发炎，还可能引起风湿性关节炎、肾炎、心肌炎等并发症，如果一发炎就出现这些严重的并发症，那就更应该考虑切除。”

预防永远是最好的治疗

“突然淋雨、长时间吹空调或者是气温骤降等情况都容易使身体受寒，导致上呼吸道发生一些炎症，也会引起扁桃体发炎。”张太伟说，当人体自身免疫力降低时，机体无法抵御各种细菌和病毒的侵入，而扁桃体处于上呼吸道部位，很容易被一些病原菌所侵入，从而诱发扁桃体炎。“日常生活中经常熬夜、过度劳累、精神压力大及运动量不足等因素都会使人的免疫力快速下降，患上扁桃体炎的几率就会大大增加。此外，抽烟、饮酒会对咽喉部位的黏膜造成损伤，容易使咽喉黏膜反复充血、水肿，从而导致了扁桃体炎症的出现。”

张太伟表示，预防永远是最好的治疗。大家在日常生活中，应注意适当加强锻炼，可以采取快走、骑自行车、跳舞等运动方式，增强自身体质；少吃辛辣刺激食物（比如辣椒），多吃新鲜蔬菜水果，多喝水，少抽烟喝酒；平时注意规律作息，避免熬夜，避免过度疲劳。

“到了30至35岁，扁桃体会自动萎缩，然而有部分人由于慢性炎症长期刺激，导致扁桃体不仅没有萎缩，反而有所增大。”张太伟提醒，平时应重视对慢性扁桃体炎的治疗。

病例分析室

定海的李女士每次出门前，都拿着防晒喷雾一顿乱喷，她想咨询，防晒喷雾该怎么用有效

□记者 何菁

定海的李女士说，自己很爱用防晒喷雾，每次出门前，都拿着防晒喷雾一顿乱喷，网上说防晒喷雾好多人用错了。她想咨询，该怎么用防晒喷雾有效。

舟山广安医院皮肤科主任邓玮玮：使用防晒喷雾可能会导致覆盖不足，因为很难知道是否用了足够的防晒霜遮盖了暴露在阳光下的身体部位，因此使用喷雾防晒霜时，一定要喷足量并揉搓，以确保

覆盖均匀；喷防晒霜时，要注意风向，避免吸入。

防晒喷雾一定要形成一层油膜才起效，而这层油膜会闷痘，另外喷雾周围会有大量的气溶胶，捏着鼻子也会吸入，有可能会损伤呼吸系统，建议出门还是涂抹防晒霜（乳），防晒喷雾可以在户外作为临时补涂。另外要提醒的是，防晒喷雾一般含有酒精或丁烷，小心过敏和刺激。

寻医问药

不可忽视的绝经后出血

新城的王女士，微胖，今年55岁，5年前已绝经了。“大姨妈”近期突然又来光顾，时有时无，时多时少。她上网一查，吓了一跳，赶紧来医院就诊。

超声提示王女士子宫内膜增厚，后又做了宫腔镜检查刮宫，病理结果显示子宫内膜癌。庆幸的是，肿瘤属于早期，只需要术后定期随访。

子宫内膜癌又称“子宫体癌”，是妇科常见恶性肿瘤之一，最常见的症状是阴道异常流血、流液。它多发生于围绝经期及绝经后妇女，近些年发病率呈持续上升和年轻化趋势。

“微胖界”女性不规则阴道出血更要小心。肥胖、高血压、糖尿病，称为子宫内膜癌三联征。科学家发现随着体重的增加，罹患内膜癌的风险也随之增加。其中，体重指数较高（BMI>35）的女性发生内膜癌的风险较常人增加近4倍。此外，糖尿病患者患病风险增加近3倍；高血压患者增加近2倍。

女性还有哪些身体异常需要警惕内膜癌呢？例如：月经超过一星期还没结束；月经刚结束又来了；好几个月都没来月经了；没有月经好多年了，突然有阴道出血；这个月月月经特别多，和往常不一样。这些异常现象都是身体敲响的警钟，提醒妇女朋友要及时寻求医生的帮助。

对于那些怀不上宝宝、月经异常，乳腺癌术后长期口服他莫昔芬治疗，长期单纯补充雌激素的，甚至还有“多囊”的女性来说，由于子宫内膜的细胞在增殖过程中不断受到雌激素的刺激，可能会发生复制错误从而导致内膜过度增生，甚至发生“癌变”，因此更加需要及时发现问题，并就医。

如果阴道出现不规则出

血，首先需要进行妇科检查，初步了解阴道出血的源头，了解有无宫颈赘生物，行宫颈筛查（TCT+HPV），排除宫颈癌前病变及宫颈癌；其次最简便的检查就是B超，经阴道超声可以了解子宫大小、子宫内膜是否增厚，宫腔内是否有息肉等，以及子宫和卵巢是否存在异常占位。另外，需要注意的，阴道出血不一定是月经，如果是不规律的阴道出血，一定要及时就医！

为什么医生建议做宫腔镜呢？宫腔镜是对于怀疑内膜病变、宫颈管病变最常见的检查手段。可直视下观察宫腔内及宫颈管内病灶的外观形态、位置和范围，可以发现存在问题的异常内膜、“异形”血管和异常新生物，能够在直视下精准获取可疑病灶送病理切片检查，降低漏诊率，这是诊断内膜癌最精准的检查方法。

而传统的刮宫，属于“盲刮”，可能会遗漏体积较小或特殊部位的病灶，如同房子内的“边边角角”。同时，宫腔镜检查如发现内膜息肉或黏膜下肌瘤等内膜病变，还可以行手术治疗，诊断治疗两不误，这个是“盲刮”无法完成的。

绝经后的女性，如果你“月经”又来光顾，不要觉得是“倒开花”，而喜不自禁，也不要觉得一定是“绝症”而惶惶不可终日。不是所有的绝经后出血都是恶性肿瘤，但绝经后有阴道异常流血需一定警惕恶性肿瘤。及时就医，明确病因及诊断，既能消除内心的焦虑，又可以及早发现隐患，同时取得良好的预后。

（上海瑞金医院舟山分院妇科 任慧敏）

医生手记