

正确认识腺样体

习惯性用嘴巴呼吸可能会影响颜值?下巴后缩是“腺样体面容”的特征?这些说法想必不少人都有听说过。有人认为这种现象尤其在儿童和青少年中更为突出,因为他们的面部骨骼和软组织正处于发育阶段。

为什么会出口呼吸

口呼吸,即睡眠时张口呼吸的简称。通常人体的呼吸是通过鼻腔完成的,然而,儿童上气道疾病高发,会引起鼻腔部分或完全阻塞,反射性产生口呼吸。

口呼吸需要关注的并不是“张口”本身,而是要关注“鼻子不通”,要寻找并且解决“鼻子不通”的原因。

理论上,任何导致上气道阻塞的因素都可成为口呼吸的病因,如鼻炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大、腺样体肥大等。其中扁桃体肥大和腺样体肥大是儿童口呼吸最常见的病因。

什么是腺样体肥大

腺样体是一种类似于扁桃体的淋巴组织,也被称为咽扁桃体。它位于鼻腔最后部、口腔上方一个称之为鼻咽部的地方,外形像半个橘子。腺样体出生后即存在,6~7岁时增生最明显,10岁以后逐渐萎缩。它是人体免疫系统的一部分,可帮助身体抵御细菌和病毒的人侵,对于抵抗呼吸道感染起着重

要的作用。有时也会因反复感染或过度活跃而增生肥大。

腺样体肥大会造成长期张口呼吸,气流冲击硬腭,导致上颌骨变长、下巴后缩、硬腭高拱、牙列不齐突出、唇厚等特征性面容称为腺样体面容。腺样体面容不一定完全由腺样体肥大引起。慢性鼻炎、扁桃体肥大也会导致张口呼吸出现腺样体面容,同时家族遗传、个人发育等也会影响面容。

儿童口呼吸该怎么办

如果怀疑孩子有口呼吸,建议要到耳鼻喉科就诊,由专科医生进行全面评估。医生会详细询问病史,特别是睡眠相关的情况,进行全面体格检查,重点会检查鼻腔、

咽后壁、扁桃体等,必要的时候还会进行鼻咽镜、多导睡眠图等检查,以给出全面的诊断和治疗意见。

如果经诊断确实是腺样体肥大引起的口呼吸,也不是都要立即进行腺样体切除术,腺样体切除术有其相应的手术适应症。

如果孩子一躺下就憋气、完全睡不好觉,鼻窦炎和中耳炎因为腺样体肥大而反复发作,建议进行腺样体切除术;但如果腺样体肥大还没有引起重度的鼻塞,也没有反复造成感染,可以考虑先行保守治疗,如果保守治疗无效,再考虑腺样体切除术。

来源:数字北京科学中心

辟谣

持续吃奥司他韦可预防流感?

最近是流感的高发季节。一直以来,奥司他韦都是抗击流感的“神药”,因此,有不少人认为,可以持续服用奥司他韦预防流感。这种说法不够严谨。

因为奥司他韦的预防作用并不能持续。也就是说,吃了奥司他韦,可能起到预防流感的作用,但一旦停药,预防作用就不会再持续。而整个流感季会持续几个月之久,在这个期间,我们每个人都可能成为流感的密接者,天天吃奥司他韦来预防流感,显然这是不现实也不靠谱的。因此,对于奥司他韦能否预防流感的问题,答案是,可以预防,但并不建议用这种方式来长期服药预防流感。及时接种流感疫苗,养成健康生活习惯更为重要。

来源:科学辟谣微信公众号

提醒

乒乓球能不能通过铁路安检

近日,热搜话题“乒乓球为何过不了火车安检”引发讨论。乒乓球过不了安检是真的吗?乒乓球主要有两种材质,赛璐珞材质的乒乓球燃点很低,禁止随身携带进站乘车。赛璐珞易燃,燃烧时会释放大量刺激性有毒气体,在生产、仓储、运输中存在巨大安全隐患。而醋酸纤维材质的乒乓球由醋酸纤维(素)新材料制成,熔点高达200摄氏度以上,可以通过铁路运输。

摘自《科技日报》

图吧

黑龙江多地出现极光



1月1日夜间至2日凌晨,黑龙江省多地出现绚丽极光。极光是高磁纬地区上空的一种绚丽多彩的发光现象,由来自地球磁层或太阳的高能带电粒子流(太阳风)使高层大气分子或原子激发(或电离)而产生。

据新华社

科普

为何纸币上有编码而硬币却没有

各国的钞票是使用外汇储备来支持它的币值的。由于外汇储备有一个固定数目,所以钞票发行量也有所控制,而使用编码来计算发行量是一个很方便的办法。另外,纸币持有人只要到发行银行,发行纸币的银行就有责任给持有人“凭票即付”等值的外汇,所以纸币编号也是一个统计和防伪的资料。硬币的发行,一般只是方便百姓在日常交易中做找补的用途,它并没有外汇储备支持,在国际上也不能做货币兑换,因此没有编码的需要。

摘自《百科知识》

保健

腊八蒜为什么是绿的

每到腊月初八这一天,很多家庭都会买一堆蒜,处理干净之后,放在瓶子或者坛子里,倒入大量的醋一直到完全浸没过所有的蒜,然后密封起来放在阴凉处。腊月初八泡上,到过年的时候,这腊八蒜就能吃了。那么,为什么腊八蒜会是绿的?

这里涉及到一个复杂的反应,

叫做酶促反应。酶是这种反应当中的关键角色,而额外添加的醋和较低的温度,则是让酶释放出来的条件。

所谓的酶,就是在生物体内起催化作用的蛋白质。它平常就在细胞内,不容易发生反应。不过,醋改变了这一情况,它营造的酸性环境导致细胞的通透性增加

了,细胞里的酶就会释放出来。接着,低温激活了这些酶。在酶的推动下,大蒜里的特殊氨基酸与特定的酸类反应,形成了黄色素。而在这个过程中,大蒜里含硫化合物的代谢,又会产生一定数量的蓝色素。两者叠加,腊八蒜就成了绿色。

来源:科普中国

趣知

“超长蛇年”,有啥不一样

这几天,“农历蛇年长达384天”话题引发网友关注。据了解,公历2025年共有365天,而农历乙巳蛇年有384天(2025年1月29日至2026年2月16日),比公历多了19天。这是因为闰月,使得农历乙巳蛇年的天数增加到384天。

现行的农历置闰法是“十九年七闰”,也就是在每19个农历年中选择7年设置闰月,如此便

可以确保农历的日期与季节保持相对一致。闰月的设置是由二十四节气来定的。二十四节气包括十二个“节气”和十二个“中气”。所谓“中气”指的是二十四节气中的双数节气(按照顺序排列为双数),比如雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。农历月份的序号是十二个“中气”决定的,而闰

月就被安排在农历没有“中气”的月份。农历乙巳蛇年的闰六月只有节气立秋,而“中气”处暑则在农历的七月初一。这一年因为多了一个闰六月,一年长达384天。有趣的是,闰六月带来的“超长待机”,也让乙巳农历蛇年拥有了两个立春:分别是2025年2月3日和2026年2月4日,也就是通常所说的“双春年”。摘自《福建日报》