

# 儿童睡觉打鼾 警惕腺样体肥大

暑期来临，医院门诊接诊了许多因睡觉打鼾和张口呼吸前来就诊的儿童患者。医生经过检查发现，这些儿童患者的症状多由腺样体肥大引起。那么，什么是腺样体肥大呢？

腺样体是位于鼻咽顶部与咽后壁交界处的淋巴组织，主要功能是过滤并抵御细菌和病毒等病原体。然而，当腺样体发生病理性增生肥大时，可能堵塞鼻咽部气道，引发鼻塞、呼吸不畅、流涕等一系列症状，甚至影响儿童的睡眠和生长发育。

腺样体的外观像半个剥了皮的橘子，它通常在孩子6个月大时开始发育，2岁~6岁时逐渐增大，6岁~7岁时达到体积高峰，10岁左右开始自然萎缩。虽然多数儿童腺样体肥大会随年龄增长自然萎缩，但如果未及时干预，患儿可能因长期鼻塞和口呼吸而出现腺样体面容或生长发育迟缓等问题。因此，对儿童腺样体肥大进行早期评估和适时干预非常重要。

对于轻度打鼾的儿童，一般建议优先采取药物治疗。但如果出现以下情况，则需考虑手术切除腺样体：

1.重度鼾症患儿，若无手术禁忌证，推荐手术治疗。

2.中度鼾症患儿，若症状持续较久，且药物治疗无效或反复发作，建议手术治疗。

3.合并腺样体肥大的患儿，若反复发作慢性鼻窦炎或出现耳闷、听力下降，且药物治疗效果不佳，也应考虑手术治疗。  
（周口淮海医院 郝志鹏）



“蝉从初伏噪，客向晚凉吟。”7月20日，今年“三伏”的大幕正式开启，全国多地将进入持续高温模式，一般以“桑拿天”为代表。专家表示，2015年至2024年，连续10年的“三伏”都是40天，到了今年，这一纪录将被终结。今年“三伏”时长30天。

新华社发 王鹏作



## 精神疾病患者家庭照护指南

家庭照护是精神疾病患者康复过程中的重要环节，但家属往往因缺乏科学认知而陷入困境。家属掌握正确的照护方法，对精神疾病患者的康复至关重要。

精神疾病是由大脑功能失调引发的疾病，与高血压、糖尿病等躯体疾病具有相似的医学属性。其发病可能与神经递质（如多巴胺、5-羟色胺）失衡、重大创伤等多种因素相关，并非“抗压能力差”“心眼小”所致。

精神疾病患者出现的幻觉、妄想、情绪失控等，均为疾病症状。家属对精神疾病患者进行指责或要求其“停止胡思乱想”，不仅无法缓解其症状，还会加重其心理负担。

在精神疾病治疗中，按时用药、定期复诊是确保疗效的基础。如同高血压患者不可擅自停药，精神疾病患者突然停药可能导致病情反复。

家属应协助精神疾病患者规律用药。若遇精神疾病患者拒药，需先了解原因——是担忧药物副作用，还是误认为“已痊愈”。针对副作用问题，应及时与医生沟通调整用药方案，切勿自行减药或停药。

家属与精神疾病患者沟通时，倾听比说教更有效。应避免过多阐述道理，而是通过共情表达理解，引导精神疾病患者表达内心感受。

沟通需遵循简洁直接原则，一次聚焦一件事，例如用“该吃药了”替代冗长的说教。当精神疾病患者情绪激动时，家属应先保持平静，自身的稳定状态可对其产生积极影响。

家庭环境管理的核心是安全与稳定。家属需

妥善存放刀具、绳索、药物等危险物品，并为窗户加装防护网。保持家居环境整洁安静，减少不必要的刺激。

规律作息对精神疾病患者情绪稳定至关重要。家属可协助精神疾病患者养成固定作息习惯，如每日定时起床、入睡及参加户外活动等。

照护者的身心状态直接影响照护质量。建议家属每日预留15分钟进行自我调节，如听音乐、参加户外活动或与亲友交流。适时寻求亲友协助照护，获得休息时间。加入家属互助组织或参与医院定期举办的互助会，通过同伴支持缓解心理压力。

精神疾病康复的目标并非“根治”，而是帮助精神疾病患者逐步恢复生活能力。家属可从具体小目标入手，如引导精神疾病患者自主穿衣、短时间散步等，在其完成后及时给予肯定。

家属应鼓励精神疾病患者参与感兴趣的日常活动（如养花、做家务等）。通过参加这些活动，精神疾病患者能增强生活信心，为康复提供持续动力。

照顾精神疾病患者是一个长期过程，科学的方法与持续的理解是关键。家属借助专业指导与社会支持，能够为精神疾病患者构建稳定的康复环境，助力家庭重拾安宁。

（周口精神康复医院 李振）

**精神(心理)健康**  
**咨询电话:0394-8989120**

本版组稿 李鹤

## 招标公告

**一、项目基本情况与招标范围** 1.项目名称：郸城县水岸·郡小区，位于郸城县文化路与河路交叉口，总占地面积19342.8m<sup>2</sup>，总建筑面积63390m<sup>2</sup>。2.招标范围：该项目物业管理的全部内容。

**二、项目资金** 费用来源于全体业主，招标控制价每年约56.64万元。

**三、服务期限** 按年度计算，服务期限为3年。

**四、投标人资格要求** 1.有效的营业执照，经营范围包含物业服务，具有独立法人资格和承担民事责任的能力。2.具有履行物业服务合同所必需的物业服务设备和专业技术能力。3.参加招标活动近三年内，在经营活动无重大违法记录。4.投标人拟派项目经理须持有物业项目经理证或物业管理师证。5.投标人须在河南省物业管理综合监管平台注册登记或纳入周口市物业服务行业协会监管。6.本项目不接受联合体投标。7.法律、行政法规规定的其他条件。

**五、报名信息** 1.报名方式：河南省物业管理

综合监管平台线上和实际报名地点同步进行。2.报名时间：2025年7月22日至2025年7月28日8时至12时、14时至18时。报名地点：周口市元坤国际广场17楼。3.报名时需提供资料：企业营业执照、法定代表人身份证件（或被委托人身份证件）及投标人资格要求中的全部资料。上述证件均需提供原件，另提供加盖企业印章的复印件一份。4.招标文件售价：300元/本，售后不退。

**六、发布公告的媒介** 本次招标公告在河南省物业管理综合监管平台、周口市物业服务行业协会网站、《周口晚报》同步发布。

**七、开标时间及地点** 1.开标时间（即投标文件接收截止时间）：2025年8月12日10时。2.开标地点：周口市物业服务行业协会会议室。

**八、招标联系事项** 招标人：郸城县水岸·郡小区业主委员会，联系人：于艳玲，联系电话：19939771852。招标代理机构：河南水陆建设管理有限公司，联系人：胡俊，联系电话：19337930639。

本公司2025年7月21日在《周口晚报》8版刊登的招标公告作废。

2025年7月22日