

ELIZA SKROK

## Migdałki

– kłopotliwi ochroniarze

Stanowią trudną do pokonania barierę dla mikroobów, dlatego są ważną częścią systemu odpornościowego organizmu dziecka. Czasem jednak powodują więcej szkody niż pożytku. Warto więc poznać mocne i słabe strony migdałków.

**N**asze dzieci właściwie codziennie mają kontakt z obcymi bakteriami, grzybami czy wirusami, które bywają niebezpieczne dla zdrowia. Gardło, w którym stykają się drogi dwóch ważnych układów – pokarmowego i oddechowego – to bardzo częste miejsce spotkań z chorobotwórczymi mikroorganizmami. Trafiają tu bowiem mikroby z powietrza i jedzenia. Właśnie dlatego natura wyposaża nas w migdałki.

U niemowlaka zazwyczaj są małe, prawie niewidoczne. U siedmiolatka powoli zanikają. Natomiast u przedszkolaka stają duże i aktywne. Zaczynają brać udział w ochronie organizmu przed infekcjami około trzeciego roku życia. Rozpoznają czynniki chorobowe i tworzą przeciwciała niezbędne do ich pokonania. Komórki tkanki limfatycznej (inaczej chłonnej), z której są zbudowane migdałki, „zapamiętują” drobnoustroje, z którymi przyszło im walczyć i przekazują informacje o nich systemowi odpornościowemu. Przy kolejnym spotkaniu z tymi samymi mikroorganizmami nie dają się już zaskoczyć i intruzi napotykać na gotowy system obronny. Podczas infekcji migdałki powiększają się – tak intensywnie pracują. Gdy tylko dziecko wyzdrowieje, powinny wrócić do naturalnej wielkości.

### Kiedy strażnicy zawodzą

Czasami dzieje się jednak inaczej. Bywa, że znacznie zmniejsza się, a nawet całkowicie ustaje, funkcja obronna gardłowych „ochroniarzy”. Według specjalistów jest to spowodowane czynnikami cywilizacyjnymi (np. rozwój miast, zanieczyszczenie środowiska naturalnego człowieka), częstym przebywaniem dzieci w dużych grupach (przedszkola, place zabaw) i nasileniem alergii. Wszystko to razem sprzyja częstym stanom zapalnym dróg oddechowych, a infekcje pobudzają nadmierny rozrost migdałków. W ich mięszu tworzą się ogniska zapalne i ropnie, a one same stają się przyczyną poważnych problemów zdrowotnych, którymi powinien zająć się specjalista laryngolog, do którego kieruje pediatra.

### Objawy, których nie wolno lekceważyć

Zapalenie gardła i towarzyszące mu powiększenie migdałków to nie powód do paniki, a sygnał, że organizm został zabezpieczony przed poważniejszymi schorzeniami. Jeśli jednak u dziecka występują nawracające zapalenia migdałków (4-6 razy w roku) lub zapalenie przewlekłe (utrzymujące się przez trzy miesiące podrażnienie, objawiające się powiększeniem, zaczerwienieniem oraz bólem przy połykaniu), a leczenie farmakologiczne (najczęściej antybiotykiem) nie przynosi trwałych efektów, czas pomyśleć ➔



fol. Sławomir Białobrzęski

### Poznajmy je bliżej

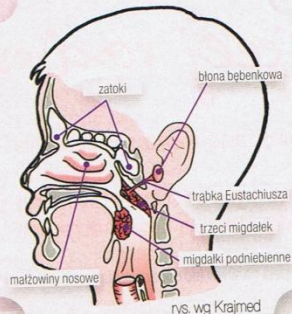
Rozróżniamy migdałki: podniebienne, gardłowe, trąbkowe oraz mniejsze skupiska tkanki limfatycznej, umieszczone w błonie śluzowej gardła.

**Migdałek gardłowy** (zwany zwykle trzecim migdałem) znajduje się w górnej części gardła, w tzw. nosogardle, tuż za jamą nosową. Składa się z licznych pasm tkanki limfatycznej i ma aerodynamiczny kształt, tak aby nie zaburzać przepływu powietrza przez nos, a jednocześnie wyłapać wszelkie zagrożenia wnikające do organizmu podczas oddychania. Trzeci migdałek jest trudny do oceny podczas zwykłego badania laryngologicznego, ponieważ jest ukryty za podniebieniem. Kiedyś jego wielkość oceniano z pomocą palca włożonego przez usta. Badanie to było niedokładne i przykre dla dziecka. Wielkość migdałka dzisiaj najczęściej ocenia się na podstawie zdjęcia rentgenowskiego. Badanie endoskopowe dodatkowo pozwala ocenić jego strukturę. Endoskop (czyli specjalna rurka z kamerą na końcu) włożony do gardła przez usta uwiidacznia całe nosogardło i pozwala ocenić nie tylko wielkość migdałka gardłowego, ale także obecność procesu zapalnego i nadmiernej wydzieliny oraz umożliwiał ocenę ujęć trąbek słuchowych i tylniej części jamy nosowej. Metoda jest szybka, wygodna, niebolesna i dostarcza bardzo wielu informacji. Część lekarzy uważa jednak, że tak dokładne oględziny przydają się dopiero na sali operacyjnej, poza tym niewiele placówek publicznych ma możliwość przeprowadzenia dokładnej diagnostyki endoskopowej.

**Migdałki trąbkowe** to w rzeczywistości boczne części trzeciego migdałka, położone wokół ujęć trąbek słuchowych Eustachiusza, łączących gardło z uchem środkowym. Problemy z nimi grożą nawracającymi, wysiękowymi zapaleniami uszu, a nawet utratą słuchu.

**Migdałki podniebienne (boczne)** – prawy i lewy – umieszczone są na bocznych ścianach gardła za językiem. Są to największe migdałki. Mają charakterystyczną pofalowaną powierzchnię, przypominającą nieco orzech włoski. Walczą głównie z mikroorganizmami z pożywienia. Migdałki podniebienne nie powinny zajmować więcej niż 1/3 odległości pomiędzy boczną ścianą gardła a linią środkową. Istotną jest ich struktura – jeśli nie są gładkie, zalega w nich wydzielina (tzw. czopy zastoinowe), a nawet pojawiają się złośliwości (kamienie), toczy się w nich proces zapalny.

**Pozostałe rozrzucone skupiska tkanki limfatycznej** odgrywają mniejszą rolę w schorzeniach górnych dróg oddechowych, charakterystycznych dla wieku dziecięcego.



rys. wg Krajmed





## Wycinać? Nie wycinać?

– odpowiada dr Wojciech Lipiec specjalista otolaryngolog z prywatnej kliniki laryngologicznej Krajmed w Warszawie:

Kwalifikacja do leczenia operacyjnego, polegającego na zmniejszeniu migdałków, zawsze odbywa się w trakcie konsultacji laryngologicznej (wywiad, ocena laryngologiczna, badanie słuchu) i jeśli taka propozycja pada – należy zabieg przeprowadzić. Konsekwencje pozostawienia migdałka/migdałków zależą od indywidualnych dolegliwości oraz zmian w badaniu. Reoperacje (głównie dotyczą migdałka gardłowego) – bywają niezbędne, ale nie po zabiegu zmniejszenia tego migdałka metodą endoskopową (z pomocą urządzenia optycznego doprowadzającego światło i uwidaczniającego badaną okolice, co pozwala na precyzyjne wykonanie operacji). (fot. Krajmed)

o radykalnym rozwiązaniu tych problemów laryngologicznych. Oczywiście o metodzie leczenia może zdecydować specjalista laryngolog, nie rodzice, jednak ci powinni poprosić pediatrę o skierowanie do niego.

Trzeba przy tym pamiętać, że typowe dolegliwości gardłowe to nie jedyny i wcale nie najpoważniejszy objaw kłopotów z migdałkami. Inne to:

### Chrapanie i bezdechy w czasie snu

To wynik nieprawidłowego oddychania. Chrapaniu towarzyszy zwykle niespokojny sen i częste budzenie się w nocy. Dodatkowo pojawia się nadmierna potliwość. Bardzo niepokojące są bezdechy w czasie snu (przerwa w oddychaniu zwykle towarzysząca chrapaniu) – powodują znaczne niedotlenienie organizmu i mogą spowodować zaburzenia jego rozwoju, a nawet śmierć.

### Oddychanie ustami

Zazwyczaj jest spowodowane zatkaniem nosa. Tymczasem oddychanie z jego pomocą to jedyne zdrowe rozwiązanie. Nos oczyszcza, ogrzewa i nawilża wdychane powietrze. Oddychanie ustami nie tylko sprzyja infekcjom, ale zmniejsza zawartość tlenu we krwi nawet o 20 proc. Wpływa to negatywnie na kondycję całego organizmu (komórki są niedotlenione), wysusza śluzówki, obniża odporność i spowalnia rozwój dziecka.

### Nawracające zapalenia ucha środkowego, płyn w uszach

Objawy te są spowodowane zablokowaniem ujść gardłowych trąbek słuchowych przez przerosnięte boczne części trzeciego migdałka (migdałki trąbkowe). Podstawowym objawem, który zwraca uwagę, jest niedosłuch (dziecko nie reaguje na słowa opiekunów, słucha głośno telewizora lub zbliża się do telewizora w trakcie oglądania bajek, ma problemy z nauką, zwłaszcza

cza z przyswajaniem wiedzy podczas ćwiczeń „ze słuchu” – np. związanych z rozumieniem tekstu). Nawracające ostre zapalenia ucha środkowego bywają bardzo bolesne, w jamach bębenkowych zalega płyn.

### Przewlekły katar

Blokada nosa powoduje gromadzenie się wydzieliny i jej zakażenie (katar ropny, zielonkawy). Wydzielina świadczy również o współistniejącym z przerostem trzeciego migdałka zapaleniu zatok przynosowych.

Powyższe objawy zwykle skłaniają specjalistę do podjęcia decyzji o operacji. Dla rodziców to wyraźne sygnały, że migdałkami powinien się zająć laryngolog. Zapewne, jeśli zmiany nie są jeszcze bardzo poważne, nim zaleci zabieg, zaproponuje leczenie farmakologiczne (w kroplach, syropie lub tabletkach leki przeciwzapalne, zmniejszające obrzęk, przeciwalergiczne, wzmacniające odporność, itp.) czy zmianę klimatu – niejednemu dziecku ustąpiły dolegliwości po pobycie nad morzem. Ważne jednak, by wyjechać na co najmniej 21 dni. Pobyt krótszy zwykle nie ma znaczenia terapeutycznego, gdyż organizm jest zajęty aklimatyzacją, a nie rozwiązywaniem swoich problemów.

### A może jeszcze poczekać?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań przez rodziców dzieci z przerosniętymi migdałkami. Nikomu przecież nie uśmiecha się operacja malucha, zwłaszcza, że wokół migdałków narosło wiele mitów zniechęcających do zabiegu. Najważniejszy mówi o tym, że dzieci, u których je usunięto, częściej chorują na infekcje płuc i oskrzeli. Tymczasem tak było kiedyś, gdy migdałki wycinano „profilaktycznie” (czyli nawet wtedy, gdy pracowały sprawnie) a w dodatku w całości. Dzisiaj usuwa się jedynie ich nadmiar, a zdrową część tkanki pozostawia, by znowu wspierała układ odpornościowy. Nie jest także prawdą, że migdałki zazwyczaj odrastają i ponownie trzeba je operować – to zdarza się sporadycznie, zazwyczaj u dzieci z zaburzeniami odporności.

Rodzice nie zdają sobie natomiast sprawy, że od samego zabiegu groźniejsze bywają skutki pozostawienia chorego migdałka w jamie ustnej. Poza wyczerpującymi organizm infekcjami zatok,

## Domowe sposoby na bolące migdałki

Objawy zapalenia można łagodzić płucząc gardło naparem z rumianku lub szalwi. Dzieciom na pewno spodoba się niezawodny sposób na obniżenie temperatury w gardle i zmniejszenie opuchlizny – jedzenie lodów. Lizanie smakołyku zwiększa też wydzielania śliny, co łagodzi uczucie suchości w gardle.

Zalecana jest dieta lekkostrawna, głównie ze względu na trudność z przełykaniem i dostarczanie dużej ilości płynu. Poprawa powinna być szybko zauważalna.

22

## Wzrost odporności

# Engystol®

# więcej radości!

- podnosi odporność organizmu zmniejszając ryzyko zachorowania na przeziębienie/ grypę
- działa przeciwwirusowo (przeziębienie/ grypa to choroby wirusowe)
- jest bezpiecznie stosowany u niemowląt, dzieci, a także u dorosłych

Więcej informacji o zdrowiu dzieci i nowoczesnej homeopatii na [www.leczsiedzrowo.pl](http://www.leczsiedzrowo.pl)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



## -Heel

Heel Polska Spółka z o.o.  
ul. Poleczki 21, 02-822 Warszawa  
Tel. (022) 545 07 07  
[www.heel.pl](http://www.heel.pl)



## Gdzie szukać pomocy?

Gdy pediatra wystawi skierowanie do laryngologa, właściwie sami możemy zdecydować, gdzie będzie leczone nasze dziecko. W stolicy jest kilka miejsc, do których warto zwrócić się po poradę:

### 1. Poradnia Otolaryngologiczna Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu w Warszawie

ul. Rostrowskiego 1, 01-943, Warszawa  
tel. 022 835 66 70

### 2. Poradnia laryngologiczna dla dzieci

Szpital przy ul. Litewskiej  
ul. Marszałkowska 24, 00-576 Warszawa  
rejestracja: tel. 022 522 74 00, 621 05 56

### 3. Poradnia otolaryngologiczna dla dzieci (przy szpitalu dziecięcym)

ul. Marii Konopnickiej 65, 05-092 Dziekanów Leśny  
tel. 022 751 30 92

### 4. Prywatna klinika laryngologiczna Krajmed

(konsultacje bez skierowania, zabiegi wykonywane metodą endoskopową)

ul. Wałbrzyska 11, Warszawa  
tel: 022 458 69 67 do 69; kom: 604 204 404  
www.krajmed.com.pl

uszu i gardła, możliwe konsekwencje dla dziecka to utrata słuchu, odległe, poważne stany zapalne, np. zapalenie mięśnia sercowego (w wyniku zakażenia paciorkowcami), zaburzenia mowy (np. zablokowanie nosa uniemożliwia prawidłową wymowę głosek m, n, a, e) i zgryzu (oddychanie przez usta prowadzi do opadania i cofania się żuchwy, a ostatecznie niekorzystnej zmiany rysów twarzy).

Faktem jest, że z wiekiem migdałki kurczą się, jednak nie dzieje się tak w pełni z chorymi, przerosniętymi. Co więcej – czasami czekanie na ich zmniejszenie może doprowadzić do nieodwracalnych zmian u dziecka, choćby z powodu niedotlenienia (przy bezdechach).

### Przebieg operacji

Usunięcie nadmiaru tkanki migdałków to w zasadzie drobny zabieg chirurgiczny. Bardzo rzadko towarzyszą mu jakiegokolwiek komplikacje. Bywa łączony z innymi zabiegami laryngologicznymi, np. drenażem uszu, koniecznym, gdy zalega w nich płyn czy zabiegiem udrażniania zatok przynosowych.

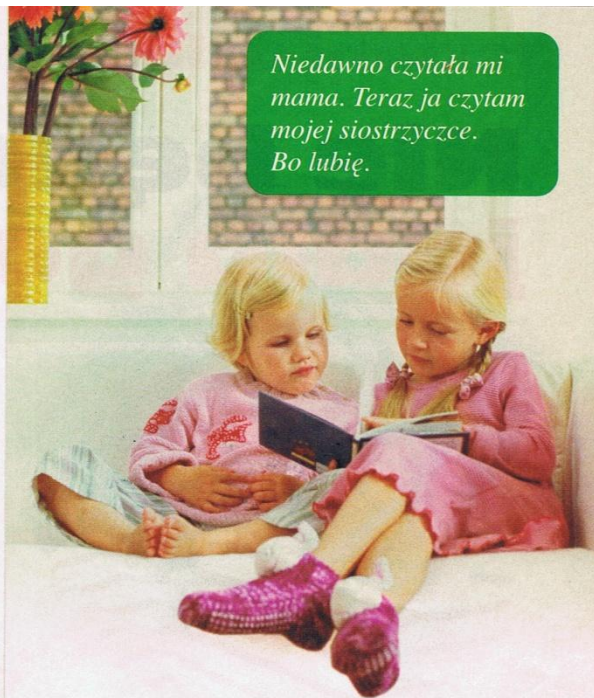
Jest przeprowadzany w znieczuleniu ogólnym (popularnie zwanym narkozą), by oszczędzić dziecku cierpień, a zarazem umożliwić lekarzowi precyzyjne usunięcie zbędnej tkanki. Zazwyczaj operacja trwa ok. 30 minut, a dziecko po zabiegu nie pozostaje w szpitalu dłużej niż dobę.

### Już po wszystkim

Dzieci po zabiegu bardzo szybko wracają do formy. Wiele już następnego dnia po zabiegu nie zgłasza żadnych dolegliwości. Zaleca się jednak przez siedem dni ograniczenie intensywnego wysiłku, by uniknąć poszerzenia naczyń krwionośnych i ewentualnego krwawienia ze świeżej rany. Gorące, kwaśne lub mocno przyprawione dania mogą w tym czasie działać drażniaco. Lody – jak przy infekcji – zalecane. W razie potrzeby można podać na pół godziny przed jedzeniem łagodne środki przeciwbólowe (np. paracetamol, ibuprofen).

Chociaż operacja migdałków to nieskomplikowany zabieg, dziecko przez pewien czas będzie jednak wymagało szczególnej opieki medycznej. Dlatego niezwykle ważne jest przestrzeganie terminów wizyt kontrolnych, zaleconych przez lekarza, nawet, jeśli małe nie sygnalizuje żadnych dolegliwości. Także u pozornie zdrowego rekonwalescenta konieczne jest stosowanie leków przepisanych osłonowo (najczęściej antybiotyków). Bez tej ochrony nietrudno o infekcję w okolicach świeżej rany. ●

Niedawno czytała mi  
mama. Teraz ja czytam  
mojej siostrzyczce.  
Bo lubię.



## GALOMEGA FORMUŁA IQ

Opakowanie:  
150 kapsulek  
Suplement diety

to bogate źródło kwasów EPA, DHA, GLA z rodziny omega-3 i omega-6. Kwasy te stanowią jeden ze składników budulcowych mózgu oraz siatkówki oka.

Preparat Galomega Formuła IQ stworzony został dla dzieci i młodzieży mających problem z uczeniem się, dysleksją, zaburzeniami ruchu oraz dla osób z zespołem ADHD (Zespół nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci). Przeznaczony jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki zawarte w oleju rybim: kwasy omega-3 i omega-6 konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

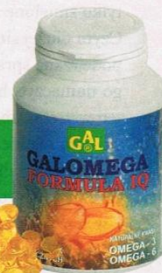
Suplementacja diety kompozycją niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) EPA, DHA i GLA wywiera korzystny wpływ na zdolność uczenia się i zachowanie.

1 kapsułka zawiera  
500 mg biooleju o wysokiej zawartości kwasów  
tłuszczowych, w tym EPA, DHA i GLA



**GAL**<sup>®</sup>

kapsułki elastyczne



Przeprowadzona przez firmę GAL IV faza badań klinicznych nad wpływem suplementacji diety preparatem Galomega Formuła IQ na wyniki w nauce u dzieci szkolnych, potwierdziła skuteczność preparatu. Szczegóły znajdą Państwo na naszej stronie [www...](http://www.gal.com.pl)

[www.gal.com.pl](http://www.gal.com.pl)