|  |
| --- |
|  |

###  Почему нужно лечить аденоиды и как они могут повлиять на речь ребенка – частые вопросы родителей к логопеду. Попробуем ответить на них.

###  Аденоиды – патологическое разрастание глоточной миндалины. Могут встречаться изолированно или в сочетании с увеличенными небными миндалинами.

###  Глоточная миндалина хорошо развита в детском возрасте, к 12 годам она становится меньше, а у взрослых нередко полностью атрофируется. Аденоиды чаще наблюдаются у детей с 3 до 10 лет, но могут быть исключения (в раннем возрасте и после периода полового созревания).

### Развитию аденоидов способствует:

### детские инфекционные заболевания (корь, скарлатина);

### часто повторяющиеся воспалительные заболевания верхних дыхательных путей;

### иммунодефицитные состояния;

### склонность к аллергии;

### наследственная предрасположенность.

 Диагностика аденоидов не составляет особого труда, и выявляется во время осмотра у лора. Самостоятельно выявить аденоиды носоглотки у ребенка практически невозможно, так как симптоматика этого заболевания очень похожа на проявление многих других заболеваний. При диагностировании у ребенка аденоидной патологии следует немедленно выяснить, не является ли природа этого заболевания аллергической.

**Последствия запущенного заболевания:**

1. Ухудшение слуха. В норме разница между внешним атмосферным давлением и внутренним давлением в полости среднего уха регулируется за счет слуховой (евстахиевой) трубы. Увеличенная носоглоточная миндалина перекрывает устье слуховой трубы, затрудняя свободное прохождение воздуха в среднее ухо. В результате барабанная перепонка теряет свою подвижность, что отражается на слуховых ощущениях. Пугаться таких нарушений не следует, поскольку они проходят совершенно, едва причина будет устранена. Снижение слуха может быть разной степени.
2. Нарушения речи. При наличии аденоидов у ребенка нарушается рост костей лицевого скелета. Это в свою очередь может неблагоприятно влиять на формирование речи. Ребенок не выговаривает отдельные буквы, постоянно говорит в нос (гнусавит).
3. «Аденоидное» выражение лица – рот все время открытый, носогубные складки сглаживаются, мышцы лица подергиваются.
4. Деформация грудной клетки. Появляется одышка, кашель, анемия. И часто бывает, что трудности с дыханием заставляют малыша просыпаться ночью. Он просыпается в страхе, что задохнется. Такой ребенок чаще остальных детей бывает нервным и без настроения.
5. Снижение успеваемости в школе. Доказано, что при затруднении носового дыхания организм человека недополучает до 12-18% кислорода. Поэтому у ребенка, страдающего затруднением носового дыхания по причине аденоидов, наблюдается постоянный недостаток кислорода, и, прежде всего, страдает головной мозг.

**Лечение:**

Успех лечения аденоидов зависит от степени заболевания:

1 степень – днем ребенок нормально дышит с закрытым ртом, во сне появляется сопение;

2, 3 степень – разросшаяся ткань частично или полностью перекрывает задние отделы носа, ребенок все время дышит ртом.

Если консервативное лечение не помогает, придется готовиться к операции (аденотомия). Считается, что это самый эффективный метод вылечить заболевание. Однако, прежде чем отправлять ребенка под нож следует показать ребенка нескольким специалистам. Соглашаться на хирургическое вмешательство, можно только получив убедительное подтверждение показаний к операции. Следует отметить, что аденотомию очень опасно выполнять в раннем возрасте. Все научные журналы пишут о том, что до пятилетнего возраста какие-либо хирургические вмешательства на миндалинах вообще нежелательны. Бывает, что аденоиды после операции разрастаются вновь**.** После операции многие дети продолжают дышать через рот, хотя препятствия для нормального дыхания устранено. Данные пациенты нуждаются в назначении специальных дыхательных упражнений, способствующих укреплению дыхательных мышц, восстановлению правильного механизма внешнего дыхания и устранению привычки дышать через рот.

**Профилактика аденоидов:**

1. адекватное и неторопливое лечение всех детских простуд;
2. укрепление иммунитета.

Аденоиды разрастаются только в том случае, когда иммунитет ребенка ослаблен и его постоянно преследуют различные инфекционные заболевания, чтобы не допустить этого, укреплять иммунитет ребенка необходимо с самого раннего возраста.

*Как укрепить иммунитет ребенка?*

 Родители сами в домашних условиях могут проводить мероприятия по укреплению иммунитета. Только нужно помнить, что иммунитет окрепнет не сразу, потребуются время и усилия, как со стороны ребенка, так и со стороны взрослого. С чего начать? Начните с закаливания:

* не допускайте перегревания организма ребенка, пропотевания и намокания ног;
* проветривайте помещения несколько раз в день, постепенно приучайте ребенка спать с открытой форточкой;
* регулярно гуляйте на свежем воздухе;
* пусть малыш ходит босиком дома и по возможности на улице;
* ополаскивайте руки, лицо, ноги ребенка холодной водой;
* хорошей закаливающей процедурой является полоскание горла холодной водой;
* возможно применение контрастного душа.

Закаливающие процедуры должны быть ежедневными, необходимо плавное увеличение интенсивности воздействия закаливающего фактора, немало важным является позитивный настрой ребенка.

Внимание! Нельзя допускать переохлаждение ребенка и подвергать закаливающим процедурам уже болеющего ребенка.

 Очень полезен для укрепления иммунитета массаж ушей, так как на ушах расположено 150 биологически активных точек, воздействуя на которые можно оздоравливать организм. Массаж ушей проводится в течение 3-5 минут. Нужно массировать ухо по часовой стрелке, слегка надавливая. Можно просто потереть оба уха большим и указательным пальцами вверх-вниз (18 раз).

 Еще древние врачеватели заметили четкую связь между стопой и остальными частями тела. На подошвенной поверхности стопы находятся тысячи нервных окончаний, рефлекторно влияющих на общее состояние человека. Поэтому сначала тщательно разотрите ступни, двигаясь от пальцев к щиколотке. Затем помассируйте подушечки пальцев и кожу около них, так как на нижней поверхности пальцев ног находятся зоны проекции ушей, носа, зубов, глаз. Круговыми движениями передвигайтесь к пятке, затем вернитесь к пальцам. Ноги должны быть расслабленными. Массаж ступней проводится утром или днем, но не на ночь, так как оказывает стимулирующее действие. Массаж стоп по эффективности превосходит массаж кистей рук, но массаж кистей применять проще. Массаж кистей рук будет более эффективным и интересным для ребенка, если применять разные массажеры (колючие мячики разных диаметров, грецкие орехи, зубные щетки, прищепки, …) совместно со стихотворениями.

 Так же большое значение в укреплении иммунитета имеет сбалансированное питание и употребление витаминов. Конечно, можно купить витамины в аптеке, но можно заготовить их самим. Красная смородина, черная смородина, клюква, брусника, малина, шиповник и т.д. – этнические ягоды можно заморозить, засушить, вот вам и кладезь витаминов.

 Здоровья Вам и вашим детям!