

**Lai adenoīdi netraucē elpot, mācīties un augt**

**Aizdegunes mandele**

Aizdegunes mandele atrodas velvē starp rīkles augšējo un mugurējo sienu. Mandele sāk veidoties jau 16.grūtniecības nedēļā. Pilnībā tā nobriest un stabilizējas apmēram sešu gadu vecumā, taču ar laiku tā pakāpeniski samazinās.

Problēmas rada stāvoklis, kad aizdegunes mandele ir palielināta un anatomisku iemeslu dēļ bloķē degunu, tāpēc bērns nespēj pienācīgi elpot. Palielināta aizdegunes mandele jeb adenoīdi biežāk sastopami no trīs līdz sešu gadu vecumam, bet var būt arī lielākiem bērniem un pat pieaugušajiem. Adenoīdi izraisa dažādas sūdzības.

Biežākās sūdzības:

* pastāvīgas iesnas;
* apgrūtināta vai pilnīgi pārtraukta elpošana caur degunu;
* krākšana, līdz ar to nemierīgs miegs, neizgulēšanās;
* pavājināta dzirde;
* ausu sāpes;
* nopietnākos gadījumos – pavērta mute, bāla seja u.c.

Adenoīdu attīstību veicina novājināta imunitāte, baktērijas, adenovīrusi, atkārtoti iekaisumi mandelēs, kuru rezultātā ar katru reizi tās palielinās, bieži arī alerģiska reakcija. Izšķir trīs adenoīdu palielināšanās pakāpes.

Logopēdu visbiežāk novērotās klīniskās pazīmes bērniem ar adenoīdiem ir:

* elpošana caur muti;
* traucēta skaņu izruna;
* artikulācijas traucējumi;
* nazāls balss skanējums (runā “caur degunu”);
* pazemināta čukstus izteiktu vārdu sadzirdēšana;
* pavērtas mutes stāvoklis.

**Ja adenoīdus neārstē**

Palielināti adenoīdi var radīt daudz problēmu:

* Tieši blakus aizdegunei atrodas kanāli, kas ved uz vidusausi un tajā regulē spiedienu. Ja adenoīdi šos kanālus nospiež, bērnam par 20-25% var pasliktināties dzirde. Dzirde pasliktinās tāpēc, ka nenotiek dzirdes kanāla un vidusauss ventilācija, tur sakrājas serozs šķidrums. Ja bērns kaut ko īsti labi nesadzird, var mainīties uzvedība, viņš kļūst neuzmanīgāks, agresīvāks.
* Daudzos gadījumos palielināta aizdegunes mandele kavē sejas kaulu augšanu, kas veicina nepareiza sakodiena veidošanos.
* Var veidoties hroniskas iesnas un hronisks deguna blakusdobumu iekaisums.
* Adenoīdi var būt iemesls atsevišķiem runas traucējumiem, bet aizdegunes mandeļu iekaisums var kavēt runas un valodas attīstību.

**Kas jāievēro vecākiem!**

* Adenoīdu problēmas pārsvarā parādās bērniem, kuri vecāki par 3-4 gadiem. Bērns neelpo caur degunu, kaut gan iesnu viņam nav, deguns ir ciet, taču izšņaukt neko nevar. Jāatgādina, ka nedrīkst bērnu piespiest ļoti stipri šņaukt degunu, jo viņam ir plats un horizontāli novietots dzirdes kanāls un, intensīvi šņaucot infekcija var automātiski nokļūt ausī.
* Adenoīdi ir kompleksa problēma, jo tos pavada arī citas slimības – biežas elpceļu infekcijas, var rasties problēmas ar kuņģa un zarnu traktu, jo, ja nav iespējams normāli elpot caur degunu, ir grūtāk ēst, norīt, košļāt barību. Bērni slikti guļ, tāpēc var rasties problēmas skolā, mācībās traucē arī pasliktinātā dzirde. Tādēļ adenoīdu problēma jāatrisina pēc iespējas ātrāk, konsultējoties ar speciālistu – ausu, kakla, deguna ārstu..

Materiālu sagatavoja logopēde Diana Sproģe

Tā sagatavošanā izmantoti:

nedēļas žurnāls “Māja”, 2006.gada 21.-27. novembris;

interneta portāls veselam.la.lv /bez-mandeles-elpot-vieglak.

 Attēls: medhelpsis.com