

# 扁桃腺發炎的種類，與日常生活中預防

## 1. 扁桃腺發炎

扁桃腺是咽喉腔的淋巴組織腺體，位在口咽部的後外兩側方，扁桃腺在嬰幼兒時扮演著免疫防衛的角色，幫助抵抗外界的感染，隨年齡增長，功能逐漸衰退，當喉嚨發炎時，扁桃腺有可能會發紅、腫大，部分病毒、細菌的感染，甚至會讓扁桃腺有化膿的現象，扁桃腺發炎好發於春、秋季節，又以5-6歲的孩童為感染的高峰族群。

## 2. 扁桃腺發炎的種類

- 急性扁桃腺炎：常見於兒童、青少年，通常會於感冒合併發生，較多為病毒感染，少部分為細菌感染，通常症狀會先出現發燒、寒顫，才會出現喉嚨痛及吞嚥困難。
- 慢性扁桃腺炎：是因急性扁桃腺炎長期反覆感染造成的，症狀有時會比急性期時輕微，出現像是吞嚥痛、喉嚨有異物感等，但慢性扁桃腺炎也是有可能會出現嚴重的合併症。

## 3. 扁桃腺發炎的症狀

喉嚨發炎、喉嚨痛、吞嚥困難及疼痛  
扁桃腺紅腫、咽部發紅，嚴重時可能會出現白斑  
頭痛、發高燒、寒顫、頸部淋巴結腫大

## 4. 日常生活中預防扁桃腺發炎

- 1) 每日補充適量的水分
- 2) 保持口腔清潔
- 3) 均衡攝取當季新鮮水果，遠離刺激性食物
- 4) 避免熬夜、生活作息正常、戒菸酒
- 5) 養成適當的運動習慣