

慢性咽炎来扰 秋天如何护嗓?

记者 刘威



资料图片

不容忽视的难“咽”之隐

咽炎分为急性咽炎和慢性咽炎。急、慢性咽炎有什么区别?急性咽炎大部分是和病原体(病毒、细菌)的感染有关,是上呼吸道感染的一种,这种病变大部分是通过抗感染治疗后完全恢复的。慢性咽炎是由长期的非生物因素刺激所致,不能完全根治,容易反复发作。

自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍,慢性咽炎的主要症状包括:咽部不适,干、痒、胀,有黏稠样分泌物不易咳出,很少有咽痛,有异物感,咳之不出,吞之不下,易干呕,总想不断地清理嗓子;有时清晨起床后常会吐出微量的稀痰,可有刺激性咳嗽、声音嘶哑;晨起刷牙恶心。以上这些症状反反复复,经久不愈,特别是食用刺激性食物、疲劳、情绪不好或天气变化时还会加重。

揪出慢性咽炎的“祸首”

为何秋天慢性咽炎频频来扰?邓斌分析,干燥是秋天的主旋律,对慢性咽炎的诱发扮演着重要角色。人们吸入干燥空气后,易受燥邪侵袭而伤肺,同时空气中粉尘烟雾增多,刺激鼻腔和咽部,从而引发慢性咽炎。加上秋天早晚温差大,容易诱发感冒等上呼吸道疾病,如果治疗不当也易引发慢性咽炎。另外,咽部或相关部位疾病会诱发慢性咽炎症状,比如过敏性鼻炎、鼻窦炎患者,鼻涕会从鼻咽的位置倒流至口咽部,反复刺激咽部,长此以往可能引起慢性咽炎。另外,鼻炎发作时会导致鼻塞,出现张口呼吸的情况,此时冷空气没有经过鼻腔过滤,直接刺激咽喉部,这也是引起慢性咽炎的原因之一。

胃食管反流病是一种常见病、多发病。因此,要注意到有些慢性咽炎可能是反流性咽炎,是由胃食管反流引起或加重的。对此,邓斌解释说:“反流性咽炎除了慢性咽炎的临床表现外,可能还伴有反酸、烧心、呃逆、胸骨后疼痛等症状。”

还有很多不当的生活饮食习惯都可能导致咽炎症状,例如有些人嗜好抽烟、喝酒,日常饮食中常吃过于辛辣、油腻的食物,这些行为都会对咽部的黏膜造成一定的伤害,慢慢地就容易引起慢性咽炎。此外,教师、歌唱者、播音员、窗口服务人员等这类人群,由于工作需要,平时用嗓较多,导致咽喉长期处于疲劳充血状态,在秋季特定环境刺激下,易出现咽喉干痛不适、声音嘶哑等。

情绪也是不可忽视的因素。长期焦虑、紧张者更容易出现慢性咽炎。

秋天如何保护脆弱的嗓子?

咽喉不适会发生在各个年龄段的各个人群中,尤其是平时用嗓较多的人更易出现。邓斌建议,秋天生活中可以做好以下几件事,来保护脆弱的嗓子。

少吃冷饮及辛辣刺激类食物,远离烟酒,这些会引起声带充血。

适当补充水分,用罗汉果泡茶或饮用蜂蜜水都是不错的选择。

改掉频繁清嗓的习惯,有人用这个动作来咳掉喉中的

痰或使自己的声音更加清晰,但这个动作会使声带瞬间严重拉紧,频繁使用容易造成声带损伤。

秋天,应让居室内保持一定的湿度,对咽部黏膜、皮肤、毛发有一定的滋润作用。应加强锻炼增强体质,预防呼吸道感染。注意口腔卫生,早晚可用淡盐水漱口,以清洁和滋润咽喉,预防细菌感染。

放慢说话语速,如果长时间快速地说话,声带也会跟着受累。

治疗时别乱吃抗生素

“慢性咽炎一般不需要使用抗生素治疗,因为慢性咽炎多数并非细菌感染。关键是及早发现及早治疗,消除致病因素,清除其他上呼吸道疾病病灶。咽干、咽痛者可适当使用一些含片,比如具有抑菌作用类的含片(银黄含片、西瓜霜含片、草珊瑚含片等),或者选用一些清咽利嗓的中成药;也可使用含漱液,以减轻或消除症状;超声雾化也有助于减轻症状。”邓斌同时也提醒,出现咽喉不舒服的时候,首先应及时到正规医疗机构耳鼻喉科就诊。因为临床有很多疾病的表现和慢性咽炎很相似,不建议自己诊断自己用药。

另外,喉咙不舒服的时候,也不建议长时间高频率使用口含片,否则可能破坏口咽部正常菌群之间相互制约维持平衡的共生状态,可能引起细菌间正常菌群平衡破坏,降低局部免疫力。

小贴士

护嗓茶饮方

橄榄海蜜茶

橄榄3克,胖大海3枚,绿茶3克,蜂蜜1匙。先将橄榄放入清水中煮片刻,然后冲泡胖大海及绿茶。闷盖片刻,入蜂蜜调匀后饮用。主治咽喉干燥不适,或声音嘶哑等属阴虚燥热证者。

二参麦冬茶

玄参15克、沙参15克、麦冬15克、芦根30克、甘草10克,沸水冲泡,代茶饮。咽干是慢性咽炎症状之一,二参麦冬茶可清热滋阴。



季节交替时节,我们的嗓子很是娇弱。最近,不少人觉得咽喉又干又痒,有异物感,刷牙的时候不仅觉得恶心还经常干呕,如果你也有类似现象,很可能是被慢性咽炎“缠身”。李女士患有慢性咽炎多年,一到秋天就会觉得嗓子干痒、干燥、咳嗽不止,很是困扰。到底是什么原因让慢性咽炎如此“爱”秋天呢?进入秋季,我们应该如何护嗓呢?



值班主任·陈玲
编辑·刘威
版式·蔡廷
校对·金鑫F