

磨人又难缠的慢性咽炎 怎么应对?

记者 刘威

不少人有过这样的感受:早晨起床刷牙,总觉得恶心想吐;平时总感觉喉咙有东西,咳不出,吞不下,真是难受。其实各类治嗓子、润嗓子的药也吃了不少,却还是反反复复总不见好。如果出现以上症状,你很可能是被慢性咽炎缠上了。

很多人觉得慢性咽炎只是普通的小毛病,也并不太重视。其实,慢性咽炎病程长,症状易反复发作,如不及时治疗,还可能会影响到邻近的其他器官,引发其他疾病。



制图:蔡廷

咽干

异物感

咽痒

01

02

03

典型症状

喉咙干痒、有异物感 常要清嗓

33岁的刘女士是一名小学语文教师。每天上课说话多,身体稍微疲劳一点,就会声音嘶哑,说不出话来。自从有了这个毛病,她讲话就不能持久,时常咽干痒,少痰。抗生素、喉片、胖大海她都用了个遍,但咽炎却总是时重时轻、反反复复难以断根。

银川市中医医院耳鼻喉科沈亚珊医生介绍,慢性咽炎是咽部黏膜、黏膜下层及淋巴组织的弥漫性炎症,是一种十分常见的慢性咽部疾病。据统计,60%以上的人群患有不同程度的慢性咽炎。特别是炎热的夏季,热气升腾,风邪入体,内火上犯,更是容易让慢性咽炎发作。

有人把慢性咽炎对人的侵扰形容为“如鲠在喉”。通常,慢性咽炎有以下典型症状:频繁吞咽,咽部异物感明显;咽部干燥,闷胀,有紧绷感,需要不断喝水来缓解;夜间张口呼吸,晨起常常出现刺激性咳嗽及恶心;容易咳嗽,时不时干咳和清嗓子,咽部总感觉有黏液吐不干净。

很多慢性咽炎患者的普遍感受就是:喉咙时不时就会不舒服,尤其是吃了刺激性较大的食物后症状往往就会加重,甚至在疲劳时、生气后、天气突然变化时咽炎也会加重。

1 哪些人容易被慢性咽炎盯上?

可以说,慢性咽炎的发生和生活饮食习惯息息相关。那些长期抽烟、饮酒、饮食辛辣的人,最容易被慢性咽炎缠上。

慢性咽炎的发生也和工作环境息息相关。例如一部分人或出于职业原因,或出于习惯平时说话较多并且嗓音高、音量大,这些都会引发咽炎症状出现。空气污染、湿度低、灰尘多,也可以导致慢性咽炎。

患有鼻炎、慢性扁桃体炎、牙周炎的人,由于炎症部位临近咽喉容易长期刺激咽

部黏膜,会导致慢性咽炎的发生。此外,急性咽炎反复发作也是慢性咽炎的诱因。

近年来,因食管管反流引起的慢性咽炎患者越来越多。当各种原因导致食道下段括约肌松弛,胃内容物和胃液等就可能反流到食管,甚至到达咽喉、气管等部位,刺激咽部就会引起发炎。

另外,某些慢性病,如贫血、心血管疾病、慢性下呼吸道感染以及内分泌紊乱、自主神经失调、维生素缺乏以及免疫功能紊乱等,都有可能引起慢性咽炎。

2 对症缓解不适,中医综合施治

被慢性咽炎困扰的人,首先要积极治疗胃食管反流等原发病。其次是对症治疗,以缓解慢性咽炎的不适症状。可以使用复方硼砂溶液、温生理盐水、复方氯己定等含漱,能起到清洁咽后壁、消炎、碱化黏液的作用;还可含服咽炎含片、度米芬含片等以杀菌消炎,通过布地奈德混悬液等雾化吸入可以化痰、消炎;联用维生素A、B₂、C、E可促进受损咽部修复,恢复咽黏膜正常功能;也可采用物理治疗的方法,如激光治疗、射频治疗等。

中医认为咽喉是人体十二经脉循行交会的重要部位,也是五脏六腑交通内外的窍道,和脏腑经络气血有

密切联系。慢性咽炎在中医属于“喉痹”范畴,以肺肾阴虚、虚火上升、痰瘀互结、咽喉失养为主要病机。

“慢性咽炎的中医治疗手段多样,主要包括:特色中医制剂,比如我院临床应用多年的金青利咽合剂,方中含有板蓝根、桔梗、金银花、菊花、麦冬、胖大海、青果、玄参、薄荷等中药,可用于肺热阴伤所致的咽喉干痛,燥咳少痰、失音声哑、口干咽燥;针灸治疗,以列缺与照海两穴相配为主穴,辨证选穴,两穴相配具有宣肺通气、济肾益阴之功;穴位贴敷疗法也是常用的中医外治法之一,可将中药敷贴于肺俞、天突等穴位。”沈亚珊医生介绍。

3 加强日常调养 可减少病情复发

对于慢性咽炎患者,在采取药物治疗的同时,还应在日常生活中采取一些调养方法,以降低患病率或减少复发。对此,沈亚珊医生给出以下几点建议。

日常应注意多喝水,保持咽部湿润;戒烟酒、忌食刺激性食物,如葱、姜、蒜、芥末;少喝咖啡、浓茶、可乐和碳酸饮料;少吃油腻、过甜、过咸食品以及瓜子、花生等炒货。

多吃清热生津的食物,如绿豆、百合、银耳、莲子、丝瓜、扁豆、海带、冬瓜、雪梨、枇杷、橙子、西红柿、冬瓜等。

晨起、饭后及睡前积极漱口、刷牙,可以保持口腔清洁。

注意防治口鼻疾病,消除炎症病灶。慢性咽炎患者需要保持合理的用嗓习惯,不要大声讲话或高声唱歌,还要掌握正确的发音技巧。

另外,保持室内合适的温度和湿度,空气新鲜,这也是防治慢性咽炎的有效措施。过于干燥或过于潮湿的环境都可能影响咽部黏膜的防御机能。

小贴士

清咽利嗓按揉天突穴

天突穴是任脉与阴维脉交汇的穴位,经常按摩可以行气解郁、润肺化痰、清咽利嗓,可有效预防和缓解声音嘶哑。



位置:两锁骨中间、胸骨上窝正中处。

方法:用食指每隔两秒轻压一次,连按10次为宜。此穴不宜重压,指法切记轻柔。