

咳咳咳……秋季为何易咽喉不适？

护嗓攻略来一份

咳咳咳……入秋后，气候干燥、昼夜温差大、天气多变，不少人时常觉得嗓子干痒、有异物、恶心干呕，却咳之不出、吞之不下，这可能就是咽喉炎的症状。如何保护咽喉？攻略来一份。

A 秋天为何易咽喉不适

秋季是咽喉炎的发病高峰期。一方面秋季空气干燥，环境中粉尘烟雾增多，容易对咽喉部造成刺激；再者天气骤热骤冷，早晚温差加大，干冷刺激咽喉，很容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵袭，诱发炎症；从人体内环境讲，秋燥会导致人体伤津耗液，咽喉失养，发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群，如教师、播音员等，喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下，导致局部充血、水肿，同时影响咽喉部腺体的分泌，容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适，声音嘶哑。

秋季同时还是鼻炎的高发季节，鼻炎发作导致鼻塞，往往需要张口呼吸，冷空气没有经过鼻腔过滤，直接刺激咽喉部，也可引起咽喉炎。

这时，如果再叠加熬夜疲劳、烟酒过度、辛辣饮食等不良生活习惯的影响，身体免疫力一下降，咽干咽痛各种不舒服就找上门来了。

B 咽炎喉炎别分不清

专家表示，咽和喉其实并不是同一个部位。“咽部”包括鼻咽、口咽和喉咽。咽炎和喉炎是不同的两种病，发病时也有不同的表现。咽炎是指咽部黏膜的炎症性疾病，主要表现是咽痛、咽干、咽痒、咽灼热感、异物感、“吭喀”清嗓、咳嗽，恶心干呕等咽部不适；喉炎是喉部黏膜的炎症性疾病，就是老百姓俗称的嗓子发炎了，其表现以声音嘶哑，嗓音改变为主。

此外，喉作为重要的发音器官，用嗓不当是喉炎的常见病因，喉炎绝对不能按单纯咽炎那样治疗，要注重发声功能的康复。

C 临床症状因人而异

咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的炎症，分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。急性咽喉炎主要是由病毒细菌引起的；慢性咽喉炎多由急性咽喉炎反复发作、不正确的发音方法、非健康的生活习惯、各种有害的理化因素刺激、抵抗力低等因素所致，或继发于各种慢性疾病如贫血、便秘、心血管疾病、下呼吸道慢性炎症、焦虑或抑郁症等。咽喉炎早已不再是用嗓过度人群的“专属病”，经常抽烟喝酒者、喜欢吃辣者、白领工作者、爱感冒的人、慢性鼻炎患者、粉尘环境从业者等人群更容易患上咽喉炎。

在临床上，急性咽喉炎起病急，初起时咽部干痒、灼热或轻度疼痛，且可迅速出现声音粗糙或嘶哑，并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。检查可见咽部红肿充血、颈部淋巴结肿大，严重者可出现咽部水肿甚至因此而阻塞咽喉导致呼吸困难。慢性咽喉炎常有咽喉部不适、干燥、发痒、疼痛或有异物感等症状，且多在疲劳和说话多后加重，咽部黏膜充血，悬雍垂轻度水肿，咽后壁淋巴滤泡较多、较粗和较红，但身体不发热。这些症状因人而异，可以有所偏重，有的患者只有一两个症状，有的可能全都对得上号。

有些人认为咽喉炎是“小病”，过不了几天就能自行痊愈；有的人出现咽喉炎症状后依然不改变抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯，还有些患者喜欢自行买药吃，其实这些都是对健康不负责任的态度。若急性咽喉炎治疗不及时会变为慢性咽喉炎，而慢性咽喉炎病程比较长，治疗起来比较麻烦；更为严重的是，慢性咽喉炎如果久治不愈，还会引发鼻炎、支气管炎、肺炎等病症。

D 治疗用药要有整体观

治疗咽喉炎需要全面检查、科学诊断，确诊之后使用合适的治疗方案，不可千篇一律，千人一方。专家表示，目前市场上治疗咽喉炎的药物比较多，但一定要对症下药。

如果患者只是单纯的咽喉痛，没有发热、咳嗽等现象，则没有必要使用抗菌药，只需选择口服的含片即可，适当休息、多喝水，同时局部配合使用含漱液等，这样能增加药物与病变组织的接触面，尤其对消除炎症性分泌物、减轻局部症状非常有利。如果慢性咽喉炎急性发作，出现咽痛、咽痒、咳嗽、分泌物增多等症状，要及时看医生。

值得注意的是，慢性咽喉炎往往与耳、鼻、口腔疾病及全身疾病有牵连，在治疗用药上要树立整体观，局部用药与全面用药相结合，不要忽视咽喉以外其他疾病的治疗。有相当一部分慢性咽喉炎患者患有胃食管反流病，其原因是胃内酸性内容物直接损伤咽喉部所致，这种咽喉炎称为“反流性咽喉炎”。根据临床经验，对长期治疗效果不佳的慢性咽喉炎患者，应首先考虑反流性咽喉炎的可能，并积极治疗胃食管反流；同时不要进食过饱，避免打嗝，睡觉时适当抬高床头或垫高枕头，减少或避免睡



前进食等。

E 防咽喉不适要从规律生活开始

专家建议，平时要规律生活作息，每天保持足够的睡眠，尽量少熬夜；多参加体育锻炼，增强机体防御能力；寒冷季节要注意防寒保暖，预防感冒；纠正张口呼吸的习惯，避免用嗓过度，以及使用错误的发声方法；坚决摒弃一些不良的饮食习惯，做到戒烟、戒酒，避免进食生冷、辛辣、酸味食物，多吃一些新鲜的水果、蔬菜；随时保持口腔的清洁，做到早晚刷牙、饭后漱口，减少感染可能。

尽量避免接触变应原及减少环境致病因子，在大风雾霾天气外出时，可戴棉质口罩，减少污染空气对呼吸道刺激，化工厂、面粉厂等特殊行业的工人尤其要做好职业防护。在家中也要减少接触粉尘等刺激物质，厨房居室应注意通风或装置油烟机，以保持室内空气新鲜、温度适宜，并保持一定湿度；常消毒、打扫减少粉尘、花粉等，以减少环境中的变应原。

咽喉不舒服虽然极其普遍，但如果忽视，也可以带来很大的危害。比如急性咽喉炎治疗不当反复发作，可转为慢性；咽喉炎导致的异常发声，影响形象、就业；严重的可影响呼吸、吞咽，危及生命；若咽喉部感染向上蔓延，波及耳、鼻，可导致急性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎；向下发展，可侵犯气管、肺等下呼吸道，引起支气管炎、肺炎……

那么，如何预防咽喉炎呢？生活上的“自律节制”是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟；其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料；另外还要保持良好的起居习惯，不宜过度疲劳，保持心情舒畅。工作和居住环境好维持空气清新和流通，改善室内过于低温、干燥的情况；在粉尘、刺激性气体的环境下建议戴口罩。

用嗓多的人群，要注意护嗓，合理使用嗓音，避免大喊高歌、长时间讲话用嗓过度，出现轻度发声疲劳症状要让嗓子休息；教师应避免连续的课时安排，大课堂建议借助麦克风等减少嗓音负担。

长期频繁发声的职业人群，如果有发音不当的困扰，建议接受专业的发音和康复训练，耳鼻喉科医生在这方面也能够提供有效帮助。

F 养护咽喉合理饮食是关键

从养护咽喉的角度来说，要注重加强营养，适量进食奶类制品、精肉、鸡蛋

等，还要多食水果。

多喝水，让喉咙保持湿润；少吃或不吃酸、辣、油腻、刺激性食物及薯类、糯米类等难消化食物；三餐不要过饱，餐后不要立即躺下，睡前3小时不宜进食。咽喉病大多为阴虚火旺之证，忌油炸、油煎、辛辣等刺激性食物；少食如牛肉等燥热之物。

G 养护“金嗓子” 专家开出茶饮粥汤

五道茶饮护嗓子

1.咽喉痛：金银花15克、菊花15克、薄荷5克、桔梗10克、甘草10克。

2.咽干：玄参15克、沙参15克、麦冬15克、芦根30克、甘草10克。

3.咽喉异物感：柴胡10克、薄荷5克、紫苏梗10克、合欢花10克、桔梗10克、甘草5克。

4.咳嗽痰多：桑叶15克、枇杷叶15克、龙利叶15克、陈皮5克、罗汉果15克、甘草5克。

5.声音嘶哑：菊花10克、胖大海10克、麦冬10克、木蝴蝶10克、咸竹蜂3只、生甘草10克。

以上茶饮方煎水或开水冲泡后代茶饮即可。

五道粥汤养咽

1.薄荷粥

做法：鲜薄荷30克（干薄荷10克），粳米60克，先熬粥后下薄荷煮沸，调味服食。适用于咽痛咽干者。

2.银耳百合莲子粥

做法：粳米200克，水发银耳30克，百合30克，莲子30克。量水煮沸，改小火煮40分钟即成。适用于咽干肺燥，心烦失眠者。

3.无花果瘦肉汤

做法：无花果5个，猪瘦肉250克，煮汤调味服食。适用于阴虚肺燥之咽喉部干痛者。

4.石斛麦冬橄榄瘦肉汤

做法：石斛30克、麦冬30克、橄榄3个、猪瘦肉200克煲汤。适用于咽干喉痛，声音嘶哑者。

5.川贝冰糖炖雪梨

做法：川贝母粉3克，鸭梨1个，冰糖10克。将梨洗净去核，把川贝母粉倒入梨中，再把梨盅放入蒸碗盖好，在蒸碗中加入冰糖和少许水，隔水蒸约40分钟即可。连梨肉、带汤水一起食用。适用于咽干咳嗽有痰者。

据人民网

广告

重阳节,关注中老年视力健康

爱尔眼科 10月25日举行白内障手术专家见面会

白内障是影响老年人生活质量的致盲性眼病，患上白内障导致视界模糊，连基本的生活自理都会受到影响，更谈不上享受多彩人生了。

过去的白内障手术被称为“复明手术”，术后的视觉质量无法满足现

代生活的用眼需求。爱尔眼科开展的焕晶白内障手术，运用飞秒“无刀”激光技术配合植入多功能人工晶体，能够同时解决治疗老花眼、近视、散光及白内障等一系列视觉问题，帮助患者实现远、中、近全程优质视力，

满足中老年朋友开车、看手机、看书等需求。

重阳节将至，为帮助更多中老年白内障患者享受精彩晚年，10月25日上午9点，“同步国际，焕晶定制”爱尔焕晶白内障专家见面会将于蒸湘区林

隐酒店多功能厅举行，特邀衡阳爱尔眼科医院罗维骥院长、衡东爱尔眼科医院罗伟院长，讲解国际前沿白内障手术技术，并进行“无刀”白内障手术直播，中老年朋友参加活动可享受检查及手术费优惠，**报名电话：0734-8239955。**