

近日，福建王女士因扁桃体发炎，一连几天咽口水都感到钻心疼痛，最后医生建议吃冰棒缓解，这种独特的治疗方式一度引发网友的热议。为什么吃冰棍能缓解咽痛？咽痛的治疗方式有哪些？



吃冰缓解咽痛的原理

冷饮可以让局部的毛细血管收缩,起到散热、降温、止血、止痛及防止肿胀等作用;所以吃冰棍缓解疼痛是有效的,但一次不可过量,且必须在保证肠胃功能正常的情况下食用。
 哪些情况下可以吃冰缓解疼痛?
 比如切除扁桃体术后出现咽喉部疼痛,医生也会建议患者适当吃点冰棒,帮助缓解疼痛;或是拔牙后,也可以含点冰块止痛。
 但并不是所有咽痛都可以吃冰缓解。如果咽炎是实热证引起的,可以用冷饮,但如果是阳虚质或痰湿质,用冷饮可能还会加剧病情。
 冰棒的冷敷镇痛作用,属于辅助治疗,只能缓解症状,引发咽喉疼痛的原因主要是细菌感染和病毒感染,需要药物进行对因治疗。
 医生提醒,平时出现一些咽喉肿痛或者发热的情况,要及时到医院就诊。

咽喉痛可以吃冰棍缓解?

在医生的指导下,一些病症可以适用这种辅助疗法

咽痛的原因

- 任何刺激咽喉及口腔黏膜的物质都可能引起咽喉痛。
- 1.病毒感染**
大部分人出现咽喉痛的情况,多半与病毒感染有着很大的关系,尤其是冬季,病毒感染导致嗓子疼的情况很常见。
 - 2.细菌**
除了病毒感染会导致经常性的出现咽喉不适之外,还有细菌感染,人体在呼吸或者进食的时候,细菌感染很容易导致人体患有链球菌咽炎、扁桃腺炎、会厌炎等炎症。
 - 3.感冒**
不管是风寒感冒还是风热感冒都

如何远离咽痛?

- 1. 远离烟酒。**喉癌多见于男性,与大量抽烟喝酒有关。研究发现,有喝酒习惯的男性中,饮酒量与食道癌、口腔和咽喉癌发生风险正相关。
- 2. 避免吃得太烫。**过热的饮食会伤害咽部,反复出现黏膜损伤,可能会导致癌变,比如下咽癌和食道癌。平时最好避免喝太烫的茶水、生滚粥等。

- 会出现咽喉干涩、疼痛的情况。因此感冒期间一定要多喝水,才能缓解咽痛的情况。
- 4.刺激物**
如果咽喉受到一些外来物刺激的话同样会出现有瘙痒、疼痛等症状,比如辣椒、过敏原等,除了可见的刺激物之外,还有空气湿度低、空气污染等也会导致咽喉受到损伤而出现疼痛症状。
 - 5.不健康的生活方式**
比如抽烟、喝酒,不管是烟草中的尼古丁还是酒精中的乙醇对人体健康的危害都很大,不仅会出现咽喉干疼的症状,还会损伤肝、肺等脏器的健康。还有长时间用嘴呼吸、慢性疲劳也会导致咽喉疼痛。

家中急救巧用冰块

相关链接

- 高热降温:** 在高热病情紧急情况下,用冰块进行物理降温,是护理高热病人的重要措施。通常用夹层冰帽和冰袋置于患者头部、腋下和腹股沟等处,利用传导散热,达到降温作用。头部降温对脑外伤、脑缺氧患者有利,可减少脑细胞需氧量,有利于康复。
- 急性扭伤:** 关节或腰部不慎扭伤或摔伤,局部疼痛并出现瘀血、青紫等情况时,千万不要马上按揉。正确的方法是用冰袋或湿毛巾冷敷,每1~3分钟换一次毛巾,连续5~10次,即可有效止痛、减轻水肿。48小时后需采用热敷法促进血肿吸收。
- 伤口止痛:** 受伤后伤口疼痛,冰敷可使神经末梢的敏感性降低而减轻疼痛。如牙痛,用冰袋敷患处可止痛;又如手指尖扎进小刺,可先用冰袋冰敷手指,再挑刺就不痛了。
- 伤口止血:** 若伤口不大,可用冰袋敷表面,血管一收缩,出血就止住了。如关节皮下碰伤出现青紫,可先用冰袋止血后再用热敷,促进瘀血吸收。冰敷可使毛细血管收缩,减轻充血、出血,适用于鼻出血患者及早期面部软组织损伤。

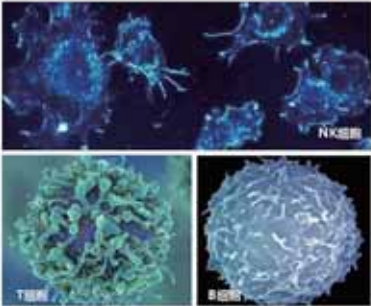
- 抑菌消炎:** 皮肤受伤后伤口感染,可不时将冰袋放置患处,以抑制细菌生长或繁殖,减少局部血流,防止化脓扩散,达到抗感染作用。但慢性炎症或化脓性病灶,不宜冰敷,因冰敷妨碍病灶的消散与吸收。
- 治疗烫伤:** 小面积烫伤后,立即用冰袋放置患处,不仅能止痛,还可防止出现水泡和红肿。
- 冰敷时要注意:** 一是不要让冰袋直接放于皮肤上的时间过长,一般在20分钟左右就应该更换一下位置,降温时最好将冰袋用毛巾包裹一层,避免患者受到过分的冰凉刺激。二是有大片组织受损、感染性休克、皮肤青紫时,不宜用冰敷,以防加重微循环障碍,引起组织坏死。三是枕后、耳廓、阴囊等处忌作冷敷,以防冻伤;心前区冷敷谨防反射性心率减慢、心房纤颤及传导阻滞;腹部不宜冷敷,以防引起肠痉挛或腹泻;足底冷敷要防一过性冠状动脉收缩,引起心绞痛,因此冠心病及高热患者应避免足底用冷疗法。

综合新华网消息

想提高免疫力,不妨常喝酸奶

后疫情时代,当全球都聚焦于防疫能力时,我们个人能做到的自我健康管理,就是尽量保持有规律的生活作息和营养均衡了。现代医学鼻祖希波克拉底曾说:“每个人身体里都有一位神奇的医生”——那就是免疫力。如果我们平时尽量多地摄取能促进免疫细胞活化、提升免疫力的食物,就有助于维持良好的自我免疫状态,可以充分防御入侵体内的病毒细菌。
 免疫学家指出,“我们人体内每天会诞生100万个新细胞,其中大约有五千个不良细胞,它们可能导致癌变。我们体内还有个防卫部队——Natural Killer细胞(简称NK细胞),它们的作用就是时刻巡逻,在癌变细胞、感染细胞情况恶化前就把它们清理掉。”
 但NK细胞的数量只占人体免疫细胞的二至三成,而且活性会随着压力、年龄的增长或生活作息不规律等因素而降低。特别是65岁以后,NK细胞的活性将大幅降低,癌变细胞也将趁机大量增殖,这也正是老年人易患癌症的原因之一。另

NK细胞与T、B细胞的区别



与T淋巴细胞(T lymphocyte)、B淋巴细胞(B lymphocyte)不同的是,NK细胞不需要特异性的抗原刺激就可以直接杀伤受病毒感染的靶细胞或肿瘤细胞,具有免疫清除和免疫监视等功能。故NK细胞在抵御肿瘤,尤其是转移瘤细胞和微小肿瘤细胞的清除中起到重要作用。

外,NK细胞的活性在一天当中也会变化,白天高,夜间低。因此,昼夜颠倒,作息不规律,压力过大,都是导致免疫力降低、易得流感、癌症的因素。
 那么,怎样保持NK细胞的活性呢?
 面对各种病毒入侵的威胁,除了减

少压力、改善生活习惯之外,免疫学家也强调一定要吃对的食物,找回每个人天生的“抗病力”!除了乳酸菌以外,纳豆菌、多糖类β-葡聚糖(例如蘑菇)、维生素C都能有效提高NK细胞活性。不过,免疫学家说:“从便捷性和活化效果来看,酸奶效果可能最好。”

世界各国也一直积极致力于酸奶抗癌的研究,美国科学家最近发现,给两组动物分别喂酸奶和其他饲料,喂酸奶的动物体内癌细胞增长速度比喂其他饲料的动物低30%—50%。美国权威期刊《国际癌症杂志》上也有论文证实:对于不同癌症,酸奶的抗癌效果不尽相同,常喝酸奶可使食管癌、结直肠癌和膀胱癌的风险分别降低36%、12%和21%。荷兰国立肿瘤基金会及相关营养学研究所研究发现,常喝酸奶对女性乳腺癌的预防具有明显效果,坚持每天喝250毫升酸奶的妇女与不喝酸奶的相比,乳腺癌发病率低50%左右。
 其实喝酸奶的好处远远不止于此,可以提高免疫力,增强肠道活力,缓解便秘,美颜,延缓衰老等等。酸奶不光美味还营养丰富,但购买时要注意选择,最好学会看成分表,避免选择添加剂和含糖量高的酸奶,优先选择蛋白质含量高的低糖原味酸奶。如果有条件,最好能自制酸奶,搭配每日的水果份额一起吃,美味又健康。
 据新华网