

秋冬嗓子不舒服 警惕咽喉炎找上门

进入秋冬,在办公室、地铁上“清嗓子”的人越来越多,总能听到此起彼伏的咳嗽声。喉咙干得冒烟、痰咳不出又咽不下去、手中的保温杯拿起来就放不下……

对此,北大第一医院太原医院汾东院区耳鼻喉科主任王文超表示:“秋冬季节,小心咽喉炎找上门。”

A 现象:吃润喉片引发咽喉炎

省城市民张女士是一名销售人员,前段时间,她总感觉咽喉不适,但一直没时间去医院,一位同行就向她传授了“妙招”:吃点润喉片。一开始,张女士觉得效果还不错,润喉片一吃,嗓子就舒服多了。可最近她觉得润喉片的效果大不如前了,不仅不能改善咽喉疼痛的情况,偶尔还会恶心。去医院就诊后,她被确诊患上了慢性咽喉炎,“医生说我就医不及时是一方面,但最主要的还是润喉片吃多了。”

“确实有这种情况存在,这是因为润喉片不管是中药含片还是西药含片,都属于临床常用的消炎药,如果滥用,会刺激到口腔黏膜,反而容易造成慢性咽炎、口腔溃疡等。”王文超介绍,出现咽喉不适的情况时,首先要弄清楚引起咽喉不适的原因,如果是疾病引起的,应该及时到医院就诊,而不是自行服用润喉片。

同样被咽喉炎困扰的还有市民陈先生,他告诉记者,近一个星期自己的嗓子持续有干痒痛的感觉,伴随着轻微的咳嗽,他以为是感冒引起的咽喉痛,就在家吃了药,但好几天过去了,症状也没有减轻,他就想到医院输液,“其实我每年这个时候都很小心的,多喝水,出门就戴口罩,生怕感冒。”陈先生说,医生在看过他的情况后表示,考虑陈先生患上了咽喉炎。对此,王文超表示,相关数据显示,在感冒大军中,大约有15%—20%的人愈后一两个月咳嗽仍然不止,他们并不是反复感冒,而是患上了咽炎。如果“感冒”超过一周,服用感冒药不见好转,这时患者要考虑是否患了急性咽炎。因为急性咽炎多有嗓子干痒痛、头痛等症状,和感冒症状类似,而如果急性咽炎治疗不及时,也会引起慢性咽炎。他建议大家,如果感冒伴有咽痛,要到专业机构进行必要的检查,避免咽炎发作治疗不及时迁延为慢性咽炎。

B 释疑:慢性咽炎不可小觑

有人说,虽然检查出来90%的人都有咽炎,但是,真正就诊的只有30%到40%。这是因为慢性咽炎的表征不明显,甚至可以说“几乎没有什么症状”,所以,即使患上慢性咽炎,也顶多是喉咙不舒服而已。

真的是这样吗?王文超表示,不要小看慢性咽炎,这个小毛病可以并发慢性喉炎、慢性气管及支气管炎、肾炎、心脏病等,它的症状也因人而异,通常咽部可有各种不适感,如异物感、烧灼感、干燥感、痒感、刺激感和轻微的疼痛等。但如果长期炎性分泌物被咽入胃中,还会引起消化不良、食管炎、胃炎、肠炎,另外还可能引起头晕、头痛、疲乏、精力减退、消瘦、低热等全身反应。

“和它区别的就是急性咽喉炎,急性咽喉炎则主要由病毒、细菌等引起的,表现为咽部干痒、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。”他

说,检查时可发现咽部红肿充血、颈部淋巴结肿大,严重者可出现咽部水肿,甚至因此阻塞咽喉导致呼吸困难。

咽炎的发病原因有多种,主要有以下几种情况:首先是慢性感染性因素,许多慢性疾病可使急性咽炎久治不愈,并逐渐转为慢性,包括贫血、消化不良、心血管疾病、内分泌紊乱、自主神经失调、维生素缺乏以及免疫功能低下等疾病。其次,是胃食管反流,胃食管内食物向上反流至咽喉部后,对黏膜造成物理性和化学性刺激可引起咽部异物感、恶心干呕等一系列慢性咽炎症状。胃食管反

流患者除了表现为慢性咳嗽和频繁清嗓等,常伴有烧心、泛酸等典型的胃食管反流症状。这种情况需要到消化内科就诊。第三是鼻源性咽炎,由鼻腔、鼻窦炎症和鼻咽部炎症产生的分泌物,可引起鼻后滴漏综合征,分泌物对咽后壁黏膜的刺激可导致慢性咽炎。对于确诊为鼻源性慢性咽炎的,针对鼻腔、鼻窦原发灶采用恰当的治疗,减少鼻后滴漏,可减轻咽炎症状。

“还有鼾症。”王文超说,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(鼾症)与慢性咽炎发病有关。鼾症患者多伴有咽部黏膜水肿、干燥和咽壁淋巴滤泡增生。另外,部分慢性咽炎与过敏反应有关,患者症状有咽部异物感、咽喉发痒、咽部肿胀感和干咳等。此类患者经抗过敏治疗,症状可逐渐减轻,但停药后症状易复发。

C 提醒:秋冬多喝水保护咽喉

“最近每天早上起来,总感觉喉咙干干的,是不是我也患上了咽喉炎?”采访中,不少人提出了这样的疑惑。

王文超解释,秋冬季节,随着天气逐渐变冷,人们吸入的空气比较干燥,同时空气中粉尘烟雾增多,容易刺激鼻腔咽喉部,从而引发慢性咽炎。再者,早晚温差大,容易诱发感冒等上呼吸道疾病,如果治疗不当也易造成慢性咽炎的发生。但究竟是否患病,还是建议大家选择正规的医疗机构进行就诊,不要“自己给自己看病”。

一般来说,用嗓过度的人群、不良习惯的人群和免疫力低的人群确实容易被咽喉炎盯上。“比如用嗓过度的人群,最典型的就是老师,基本上10个人中9个人都有慢性咽炎,一方面是因为长期过度使用嗓子,喉部肌肉劳损,声带损伤,另一方面是因为工作环境粉尘较多,容易诱发咳嗽、咳痰、嗓子发炎等症状的发生。”王文超说。而抽烟、喝酒、熬夜、饮食油腻等,都是比较常见的不良生活习惯,这些习惯或多或少都会对咽喉黏膜造成损伤。另外,经常性感冒发烧的人群,通常会出现喉部肿痛的情况,这种人由于喉部频频发炎,就比常人更容易产生慢性咽炎。“还有现在,很

多人的工作环境比较不通风,经常会长时间吹空调,时间久了也是会引发慢性咽炎的。”

想要预防咽喉炎,在饮食方面一定要清淡,不要吃一些辛辣的食物,就算是喝饮料也不要太过浓稠的,平常多吃一些去火清热的食物,而且需要经常喝水。同时,不要用嗓过度,可以尽量控制自己的嗓音,不要太高,避免嗓子损耗过大,还要尽可能避免长时间的说话或者唱歌。“还有就是维持口腔卫生。”王文超说,咽喉炎与口腔卫生有一定的联系的,所以要坚持早晚刷牙,可以选择用淡盐水,这样能够使口腔卫生更加洁净,同时还能防止感染。另外,通过体育锻炼可以加强一个人的体质,增强免疫能力,自然也就可以预防疾病的出现,经常运动就能够避免咽喉炎反复。

(张梦莹)
据《山西晚报》

