

秋季如何防治咽喉炎?

□ 郑州大学附属郑州中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师 李玉杰

“雨后风凉暑气收,庭梧叶叶报初秋。”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。

咽喉炎受空气污染、气候环境等影响,其发病率高且有上升趋势,患病者众多但又不受重视。那么,秋季如何防治咽喉炎呢?我们请相关专家为大家进行解答。

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。郑州大学附属郑州中心医

院耳鼻咽喉头颈外科主任医师李玉杰说,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,严重者可能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。“这些做法都是对健康不负责任的态度。”李玉杰表示,若急性咽喉炎治疗不及时会变为慢性咽喉炎,而慢性咽喉炎病期比较长,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。

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。”李玉杰说,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。李玉杰举例说明,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。

预防从规律生活开始

“自我保健是防治咽喉炎

的关键。”李玉杰建议,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。

■ 人民网:

垃圾食品危害三代

自己吃垃圾食品,会使别人生病?瑞士科学家称确实如此。一项新研究发现,垃圾食品的健康危害可下传三代,也就是说,你现在的一口,会影响到你的重孙辈。

瑞士苏黎世大学研究人员利用雌鼠进行为期9周的对照实验。一组雌鼠在孕前、孕期和哺乳期分别摄入高脂饮食,另一组雌鼠摄入标准饮食。研究人员测量了受试雌鼠第二代至第四代子孙的体重、胰岛素敏感性、代谢率和胆固醇水平等指数,结果发现,高脂饮食组雌鼠可代际遗传包括肥胖和糖尿病在内的许多代谢类疾病,危及后代健康。

该研究作者达利娅·佩勒格·莱布斯坦博士表示,此前科学家们大多比较关注肥胖和糖尿病对下一代的影响。新研究首次发现,母亲过度饮食对三代都会产生健康危害。汉堡、披萨、炸鸡块和薯条等加工食物的摄入有可能并没有使母亲变得肥胖,但它会改变母体基因,从而遗传给后代,这一点很可能同样适用于父亲。莱布斯坦博士强调,为对抗当前日益严峻的全球性肥胖问题,早期预防至关重要。建议父母将垃圾食品摄入量控制在最低限度,尽量避免吃糖、盐和脂肪含量过高的食物。

吃点巧克力心衰风险低

英国有超90万人患心力衰竭,其中近1/3的患者在确诊一年后病逝。近日一项新研究表明,适当食用巧克力可降低心衰的发病几率。

美国纽约的西奈山伊坎医学院的查亚克里特·克里特纳翁博士带领研究小组对57.5万名个体数据进行分析整理,发现巧克力有益心血管健康,具体来说,每个月食用3块巧克力,可令心衰发病风险降低13%。克里特纳翁博士指出,巧克力是重要的黄酮类物质来源,有助于减少血管炎症发生,增加“好”胆固醇的数量。更重要的是,黄酮类物质能够通过增加一氧化氮起到扩张血管、加速血液循环的作用。

此前,英国阿伯丁大学、曼彻斯特大学、剑桥大学和东安格利亚大学联合进行的另一项研究显示,经常食用巧克力的人



患心脏病、中风和其他心血管疾病的风险降低了一成左右。黑巧克力是最健康的巧克力,它含有的黄酮类物质最多,糖分最少。专家同时也提醒,巧克力中含有大量饱和脂肪,食用巧克力也要注意适量。

■ 环球资讯

新研究: 食用不含农药有机食品 可将患癌风险降低86%

今年7月,美国著名农业生物技术公司孟山都公司(Monsanto)“除草剂致癌”一案,引发人们对农药致癌的广泛关注。据英国《每日邮报》10月22日报道,一项对近7万名法国成人的调查结果显示,食用不含农药的有机食品可降低86%的患血癌风险,可降低三分之一以上患乳腺癌及皮肤癌的风险。

据巴黎大学流行病学与统计研究中心的茱莉亚·鲍德里(Julia Baudry)博士的一篇刊登在JAMA Internal Medicine上的论文称,一项通过对近7万名法国成人的调查研究表明,食用不含农药的有机食品可最高将人们患癌风险降低86%,尤其可使人们患非何杰金淋巴瘤几率急剧下降。总体来看,该调查研究中,食用有机食品的人患癌率降低了25%,而患皮肤癌和乳腺癌的几率则降低了三分之一。然而,该研究还表明,食用有机食品对大肠癌或前列腺癌患病几率没有产生明显的影响。

虽然有机食品并不是什么新鲜事物,但有越来越多的研究表明它对人类健康非常重要。有机食品标准中不允许使用合成化肥、杀虫剂以及转基因生物,并禁止使用兽用药物。因此,有机食品与传统食品相比,不太可能含有农药残留物。据今年早些时候欧洲食品安全局的一份报告显示,近一

半(44%)的标准食品中含有一种或多种化学物质,而有机食品中这一比例仅为6.5%。

鲍德里博士解释说,“由于有机食品的农药残留较少,因此可以假设,有机食品的消费者患癌风险较低。”

由于此前这方面的研究甚少,鲍德里博士的研究小组对法国人口研究项目NutriNet-Santé中68,946名参与者展开了关于健康和生活方式的问卷调查,具体调查参与者吃过多少有机食品。该研究小组从2009年到2016年跟踪记录了参与者的健康状况,要求他们报告自己是否以及何时患了癌症。该研究对象中78%是女性,平均年龄44岁,研究人员根据参与者食用有机食品的频率予以0-32分的评分,并根据得分将参与者分为四组。

在研究的随访期间,共有1340人首次确诊癌症。最常见的是癌症是乳腺癌,共有459例,其次是180例前列腺癌,135例皮肤癌,99例直肠癌,47例非何杰金淋巴瘤和15例其他淋巴瘤。

但鲍德里博士警告说,该研究还存在一定的局限性,研究取得的发现还需要得到进一步证实。因为此项研究的参与者报告癌症的准确率只有90%。而且与法国普通民众相比,研究对象多为女性,均受过良好教育,因此生活方式相对健康。(环球网)