

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房

本期齐鲁晚报大篷车活动主讲秋季咽喉炎防治常识

# “秋燥伴秋凉”，咽炎趁季发威

本报8月30日讯(见习记者 樊舒瑜) “一场秋雨一场凉”，秋燥伴秋凉，容易诱发或加重咽喉炎。本期齐鲁晚报大篷车为市民带来秋季咽喉炎的防治常识提醒市民注意保暖清淡饮食，切忌乱用药进行治疗。

“秋风起直接引起的身体反应比较明显。秋干物燥，空气中粉尘浓度的增加，粉尘刺激

会诱发咽喉炎。”漱玉平民大药房工作人员孙振海介绍说传统观念里提倡“春捂秋冻”然而由于昼夜温差较大，不注重保暖就很容易诱发急性咽喉炎，急性咽喉炎若得不到及时治疗，就极易转变为慢性咽喉炎，慢性咽喉炎治疗起来会困难许多。

另外，很多市民无法区分

急性、慢性咽喉炎以及扁桃体炎从而延误病情，“最不好区分的当属扁桃体炎与咽喉炎了。”孙振海说，咽炎与扁桃体炎都可分为急性和慢性，急性咽炎常见成年人，常为病毒引起，其次为细菌所致，受凉、疲劳、长期受化学气体或粉尘的刺激、吸烟过度等，容易促其发病。成年人以咽部症状为主，病

初咽部有干痒，渐有疼痛，吞咽时加重，唾液增多。体弱成人或小儿，则全身症状显著，有发烧怕冷，头痛，食欲不振，四肢酸痛等。急性扁桃体炎好发于儿童，以咽痛，有异物感，发烧为主要症状。慢性炎症都是急性炎症反复发作导致的，病症比之前加重，还可能会有其他并发症。

相关链接

## 多补水、漱口可预防咽喉炎

秋天到了，早晚温差比较大，对于多数人来说，除了防寒保暖外，在这个干燥的季节，还要注意预防咽喉炎，保护嗓子。那么我们应该如何保护嗓子呢？以下为你提供几招防止咽炎发生的小妙招。

### 一、多补水

在这干燥的季节一定要积极补水，多喝温水，多吃些滋阴润喉的食物，比如百合、银耳、黑木耳、梨等。另外要少吃辛辣刺激性强的食物。

### 二、保持室内合适的温度和湿度

既然天气干燥是引发咽喉炎的一个重大原因，那么保证室内空气新鲜和湿润度是非常重要的。居室空气干燥及过冷过热都可影响咽部黏膜的防御机能，造成功能障碍，咽部感觉异常，日久而成慢性咽炎病变。

### 三、少说话，或者说的慢些

不少职场朋友们，为了提高工作效率，通常快速的说话。这样会让嗓子以及呼吸道疲惫不堪。承受过重的负荷，会让喉咙衰老得更快。因此，说话速度要放慢，说话之间要常停顿吸气，一句话不要拉得太长。

### 四、漱口也可预防咽喉炎

早晨饭后及睡觉前漱口刷牙，不但可以保持口腔清洁，还可以帮助防治咽喉炎。另外还需要减少饮酒和吸烟。习惯张口呼吸的人也需要改掉这个不良习惯。

## 生活饮食无规律易加重咽炎

### 专家提醒：饮食宜清淡，同时应注意保暖

本报8月30日讯(记者 刘光斌 见习记者 樊舒瑜) 咽喉炎如果不加注意或治疗不当极易形成慢性咽炎，甚至恶变。咽喉炎患者要做好疾病的预防工作，不要让疾病影响健康。日常生活中，我们应该如何防治咽喉炎的发生呢？

“秋季到来，由于昼夜温差较大，很多市民在饮食上不太注意食物温度，冷热刺激会给咽喉带来伤害。”漱玉平民大药房的专家伊希玉介绍，咽炎患者多是体内湿热，这个时候饮食应尽量以清淡为主，多吃蔬菜瓜果等利于润燥的食物。

漱玉平民大药房的专家朱双双介绍，现在的天气处于夏末秋初，气温依然较高，仍

然是市民使用空调的高峰时节。常处在空调的地方对于耳、鼻、咽喉都是一种很大的考验，尤其是对于过敏体质的人群来讲。当空调房间环境封闭，空气流动性较差时，室内温度、湿度会非常适合病菌的繁衍、生存。在这样的环境中，很容易感染微生物引发咽喉炎、扁桃体炎等疾病。

朱双双说：“秋冻并非人人皆宜。秋季着装一定要保证肚脐、后背和足部不受凉，因为肺气与背部相通，背受凉易导致各类呼吸道疾病。”

伊希玉介绍，生活无规律，烟酒过度，睡眠不足也会诱发咽炎的发作；另外，某些全身疾病，如贫血、气管疾病、肝肾疾病等病人也易患本病。



漱玉平民大药房工作人员给市民量血压。 本报见习记者 李洋 摄

日常生活中应减少烟酒和粉尘刺激，还需纠正张口呼吸的不良习惯，要加强锻炼增强体

质，预防呼吸道感染，合理的安排生活，保持心情的舒畅，避免烦恼郁闷。