

进入初秋 如何远离咽喉病

近日,从事办公室工作的杜女士发现自己早晨起床时嗓子里痒痒的,刷牙时总会感到恶心、干呕,前往医院检查后得知自己患了咽炎,“自己怎么会患上咽炎呢”杜女士对此感到十分不解。记者咨询相关专家后得知,随着雨后滨州气温的下降以及昼夜温差的增大,咽喉炎等呼吸道疾病进入高发期,而且患咽喉疾病的患者数量有所增加。

看看你是否被咽喉炎“盯”上了

咽喉炎不会给人带来全身症状,所以有些人都不会注意,那么患上咽喉炎的症状都有哪些呢?一般咽喉炎都会以咳为主,咽部不适感、异物感、痒感、灼热感、干燥感或刺激感伴有轻微疼痛。咽喉总是觉得有东西堵着,“吭吭咳咳”不停,就想把东西咳吐出来。阵发性咳嗽频频发作,尤其是晚上睡觉前和早上起来时,清晨刷牙时还常常会觉得恶心、想吐。在用嗓过度,气候突变或遇寒冷空气时症状会加重。有些患者说话时间过长可诱发急性咽炎,继而引起慢性咽炎,慢性咽炎可以向上蔓延波及咽鼓管,出现耳鸣或听力减退,向下累及喉部出现声音嘶哑,影响身体的其他器官,对身体危害极大。

咽是人体与外界相通的重要通道,具有防御、呼吸、吞咽、发声共鸣等功能。慢性咽炎是咽部粘膜、粘膜下层及淋巴组织的慢性炎症,视其病变情况,可分为单纯性、增生性和萎缩性三种类型。慢性咽炎会造成咳嗽、喘憋等呼吸道疾病;慢性咽炎易导致鼻炎、鼻窦炎、支气管炎、肺炎等局部并发症;若致病菌及毒素侵入血液循环,则可引起急性肾炎、脓毒血症、风湿病等全身性并发症。因此,慢

性咽炎虽不是大病、重病,但因其发病率高,患病人数多,容易被轻视等原因,往往会影响身体健康和正常的工作生活。

生活不注意,都有可能导致咽喉炎

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,冷热刺激这会给咽喉带来伤害。而且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。

此外,办公室白领工作人员患上咽炎的数量有所增加,除办公单位的空调影响外,长时间打电话、用嗓过度,老师长期接触粉尘,应酬多时,吸烟喝酒刺激咽喉,长期加班熬夜导致免疫力下降,再加上近期正好是夏秋转换,气温忽高忽低等原因都是导致办公室白领人员易患咽喉疾病的重要原因。

做好几点,远离咽喉炎

怎么样才能避免受到咽喉炎的侵袭呢,专家介绍说首先在咽喉炎初期应及时选用抗病毒,抗菌的药物治疗,避免转为慢性。同时积极治疗感冒、鼻、口腔炎症以及下呼吸道疾病。此外要定期参加户外活动,努力提升自身抵抗力。再就是生活起居上要有规律,早晚用淡盐水漱口或少量饮用,以改善咽部的环境,预防细菌感染。生活中注意戒烟戒酒,饮食注意清淡,避免辛辣、酸等强刺激调味品。多吃一些含维生素C的水果、蔬菜以及富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物,如鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。要尽量改善工作生活环境,减少粉尘、有害气体的刺激。日常生活中要适当控制用声,用声不当、过度,长期持续演讲和演唱对咽炎治疗不利。

此外,专家还强调说夏末秋初的室内室外温差不要相差太大,室内的温度最好保持在26℃左右。空调房间不宜久留,应该多到室外走走、活动一下身体,增强体质。每餐后注意口腔清洁,坚持早晚及饭后刷牙,发现“口喉不适”的症状需及时就医,避免咽喉炎生成和向慢性病发展,最后就是提醒大家咽部不适时要及时治疗。

健康『无影灯』



平日里看病拿药的时候,您遇到过什么坑爹的事情吗?您对此是不是深感无奈呢?通过《健康“无影灯”》栏目,您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题,我们将会酌情选登,并尽可能帮助您维护正当权益,让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

又或者您在看病的过程中,遇到了什么感人的事迹,或者让人致敬的医疗工作者,也可以告诉我们,让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使,走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外,遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解疑答惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

电话:18766491065

QQ群:227552667

邮箱:QLWBJK@126.com

小妙招 >>

食疗调治慢性咽炎

含生大蒜

患慢性咽喉炎,试用口含生大蒜头,坚持数月,咽喉炎可除根。口含生大蒜头最好挑紫皮独头大蒜。开始时辣得眼泪直淌,口腔粘膜也生痛,可时含时吐,且不要将大蒜头光滑的外表咬破,以后适应了再边含边咬,这种方法对牙痛、声音嘶哑等口腔毛病也有效果。

核桃

取核桃10枚,去硬壳,不去衣,分早晚两次服。15天为一个疗程。核桃具有消炎、润肺、化痰、止咳等功效,可治咽喉肿痛、咳嗽等疾病。

马齿苋

将新鲜马齿苋洗净,切成寸段,像炒圆白菜、豆芽等普通菜一样,用油、葱花炆锅煸炒,当菜吃。

蜂蜜茶

取适量茶叶,用纱布袋装好,用沸水泡茶(茶汁比饮用茶水稍浓),凉后加蜂蜜搅匀,半小时服用一次,一般当日见效。

油炸鸡蛋

把铁锅烧热,放上适量的油,油热后把鸡蛋整个打在油锅里,不放盐,小火慢慢炸熟,趁热吃下。吃后半小时内不要吃东西,更不要喝水。每天早上空腹吃一个,一周为一个疗程,重者可多吃几天。

2012 中国·滨州 秋季

黄河三角洲大型车展

即将盛大开幕

隆重
招商

本届车展作为滨州市唯一正宗(市政府主办)、规模最大、档次最高的室内车展,将继续沿用“双管齐下”的模式,为您提供最大的便利服务。

搭载《齐鲁晚报》十三年二十五届的车展经验,为滨州市市带来“破冰”的力量。

是信心,更是责任;是传承,更是希望;
让我们翘首以待!



国际会展中心
黄河三角洲会展文化新坐标

主办: 滨州市人民政府

承办: 滨州市旅游局

齐鲁晚报·今日滨州

时间: 8月31日-9月2日

地点: 滨州国际会展中心

招商电话: 0543-3262626