

秋季咽喉易不适 护嗓攻略来一份

秋天为何易咽喉不适

秋季是咽喉炎的发病高峰期。一方面秋季空气干燥,环境中粉尘烟雾增多,容易对咽喉部造成刺激;再者天气骤热骤冷,早晚温差加大,干冷刺激咽喉,很容易使咽喉黏膜受到外界细菌病毒侵袭,诱发炎症;从人体内部环境讲,秋燥会导致人体津液耗伤,咽喉失养,发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群,如教师、播音员等,喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下,导致局部充血、水肿,同时影响咽喉部腺体的分泌,容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适,声音嘶哑。

秋季同时还是鼻炎的高发季节,鼻炎发作导致鼻塞,往往需要张口呼吸,冷空气没有经过鼻腔过滤,直接刺激咽喉部,也可引起咽喉炎。这时,如果再叠加熬夜疲劳、烟酒过度、辛辣饮食等不良生活习惯的影响,身体免疫力一下降,咽干咽痛各种不舒服就找上门来了。

咽喉炎别分不清

咽和喉其实并不是同一个部位。“咽部”包括鼻咽、口咽和喉咽。咽炎和喉炎是不同的两种病,发病时也有不同的表现。咽炎是指咽部黏膜的炎症性疾病,主要表现为咽痛、咽干、咽痒、咽灼热感、异物感、“吭喀”清嗓、咳嗽、恶心想呕等咽部不适;喉炎是喉部黏膜的炎症性疾病,就是老百姓俗称的嗓子发紧了,其表现以声音嘶哑、嗓音改变为主。

此外,喉作为重要的发音器官,用嗓不当是喉炎的常见病因,喉炎绝对不能按单纯咽炎那样治疗,要注重发声功能的康复。

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

咳咳咳……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、恶心想呕,却咳之不出、吞之不下,这可能就是咽喉炎的症状。如何保护?护嗓攻略来一份!



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。专家表示,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。慢性咽喉炎常有咽喉部不适、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,有的患者只有一两个症状,有的可能全都对得上号。

治疗用药要有整体观

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。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,尤其对消除炎症分泌物、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。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。

防咽喉不适要从规律生活开始

自我保健是防治咽喉炎的关键。专家建

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。

咽喉不舒服虽然极其普遍,但如果重视,也可以带来很大的危害。比如急性咽喉炎治疗不当反复发作,可转为慢性;咽喉炎导致的异常发声,影响形象、就业;严重的可影响呼吸、吞咽,危及生命;若咽喉部感染向上蔓延,波及耳、鼻,可导致急性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎;向下发展,可侵犯气管、肺等下呼吸道,引起支气管炎、肺炎……

那么,如何预防咽喉炎呢?专家提醒,生活上的“自律节制”是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。

用嗓多的人群,要注意护嗓,合理使用嗓音,避免大喊高歌、长时间讲话用嗓过度,出现轻度发声疲劳症状要让嗓子休息;教师应避免连续的课时安排,大课堂建议借助麦克风等减少嗓音负担。

长期频繁发声的职业人群,如果有发音不当的困扰,建议接受专业的发音和康复训练,耳鼻喉科医生在这方面也能够提供有效帮助。

据健康网

医生信箱
义乌復元私立医院协办
咨询电话: 0579-89922999 18806795666

便血怎么治疗?

薛女士发来短信询问:我最近老是便便有血,请问便血怎么治疗?

復元医院肛肠科副主任医师钱弘泉回复:首先需先辨别便血的颜色,根据颜色采取针对性治疗。便血根据颜色可分为便鲜血、血色呈暗红色或黑色柏油样便,或黏液脓血便。便鲜血可见于痔疮、直肠息肉或者肛裂等,痔疮和直肠息肉的治疗根据其病情的轻重,采取保守治疗和药物治疗为主。柏油便多见于上消化道出血,如消化性溃疡、肝硬化食管胃底静脉曲张出血等,主要以药物治疗为主。黏液脓血便多见于直肠或结肠恶性肿瘤或炎症,如结肠直肠癌、溃疡性结肠炎等。结肠恶性肿瘤的治疗,根据病情选择保守或者根治的治疗方法,溃疡性结肠炎主要以药物治疗为主。出现便血的情况时,尤其是便鲜血的量比较大,或者出现黑便伴有不成形的情况,或者是黏液脓血便时,需及时就医,通过相应的检查如肛门镜、胃镜、结肠镜或者全身检查等进行确诊,及早明确出血的具体病因,根据具体的疾病采取相应的治疗。

宝宝的口味从怀孕开始培养

吃饭难是很多宝宝的常见问题:有些不爱吃蔬菜,有些只吃几口就饱,还有些需要追着喂。挑食偏食易导致营养不均、不长个、免疫力差,面对挑食的宝宝,妈妈们该怎么办?

研究表明,宝宝的味觉发育从胎儿期就开始了。人类主要依靠舌头上的味蕾辨别“酸甜苦辣”,胎儿的味蕾在妊娠3个月起开始形成,妊娠中后期味蕾数量逐步增至高峰,宝宝可以从羊水和母乳中感知母亲的口味。想让宝宝以后不挑食,准妈妈在孕中期就要开始培养宝宝的口味,做到均衡膳食、平衡口味、不挑食偏食。

宝宝开始添加辅食后,父母要做好表率,培养其正确的饮食观。一般4-6月龄给宝宝添加辅食,最开始添加含铁米粉、蛋黄,逐样添加,逐步过渡。1岁以内的宝宝饮食尽量不要添加盐和酱油,培养宝宝清淡的口味。1-3岁的幼儿,规划好每餐进食时间,定时进餐,饮食不规律会影响宝宝食欲,每餐不宜超过30分钟。4-7岁孩子,父母可以让他参与烹饪过程,比如买菜、洗菜,独立做一些简单操作,比如凉拌鸡蛋、凉拌黄瓜、摆盘、揉面等。

闭眼小睡能养肝

中医学认为,“肝开窍于目”,意思是说,眼睛的生理功能主要依赖于肝血濡养,《黄帝内经》早有“肝受血而能视”之说。同时,强调肝主藏血的功能,认为“人卧则血归于肝”,也就是说,人只要一闭眼或一睡着,肝脏就能发挥其藏血之功。因此,传统养生中,非常强调通过闭眼来养肝,眼皮相当于肝脏工作和休息的开关,眼一闭,则肝血藏,肝脏开始休整。闭目养神、日间小憩是养肝血的重要方法。

闭眼养肝可在工作、学习间隙进行,也可选安静之处闭目独坐,排除一切外界干扰。安心养神,使全身经络疏通、气血流畅。在闭目的同时,可配合眼功练习,以改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是:轻闭双眼,用两手大拇指从内眼角向外擦24次;或两手四指并拢,以指面在两目上向外轻轻摩擦24次,再向内转摩24次。

日间小憩可在午饭后进行,饭后闭目小憩不仅能为肝脏供给更多血液,还能为肝细胞提供充足的氧和营养成分,对肝脏大有益处。对已患有肝病的人来说,更是一种简单而有效的护肝方法。研究显示,闭目休息时流经肝脏的血流比站立活动时增加40%左右,通过肝脏的血流越大,肝脏得到的营养供给也越多,可加快肝细胞恢复。

均据人民网

月经量忽多忽少怎么回事?这几个原因别忽视

经期也就是我们常说的大姨妈,几乎每个月都会来看望,所以在这段时间里,女性也会对大姨妈进行精心的照顾,生怕给身体留下什么病症。一般女性通过月经量就能判断我们身体的健康程度,可是有些女性在大姨妈到来时,月经量很少,甚至不到正常的一半,为什么月经量这么少呢?让我们一起来看看造成月经少的几个原因。

气血不足 对于女性来说,气血非常重要,每月都会损失那么多的血,身体里的血当然要保证充足。可以这样来解释气血的运行,

即气能生血,气出现问题会让体内的血液无法正常运转,然后让血液溢出脉外,引发崩漏。崩漏其实指的是会让女性出现月经量增大或减小的现象,崩就是月经量增多,漏则表示月经量减少。因此气虚血虚都会影响月经量,久而久之,可能会出现闭经现象。

发生寒热 女性在经期,最应注意的是寒热现象,血液需要通畅,通畅后不会出现痛经或其他症状。但也不能太热,太热会让血液流得太快,这样会造成月经提前、血流量增加的现象。因此在经期只要保证子宫

是温暖的,不要太冷就行了。再谈一谈寒气,寒气体体会让血液的流速变慢,然后月经可能会晚到,月经量会变少,可能还会伴随痛经,这一点还是要注意的,因为痛经久了也会引起相关疾病。

肾虚 肾脏对女性也很重要,因为肾脏如果好的话,可以让女性每月按时来一次月经,如果不好,月经就不会那么准时了,并且可能还有闭经现象,早期可能是月经少了,往后不注意调养,会让情况更严重,可能出现闭经现象。

情绪不稳定 女人在经期的情绪也特别重要,好的情绪经期也会很稳定,如果出现了坏的情绪,比如生气、伤心等,会让人肝气郁结,然后气就不顺了。气滞会影响血液的循环,使血液流得更慢,然后会使月经量突然变少。心情必须控制好,不然经期的量也会受到影响。

上面所说的四个情况,都是导致女性月经变化的原因。大家一定要认真对待,如果这种现象持续时间太长,要及时到医院就医,避免耽误了病情,影响身体健康。 据科普中国

高血压患者:做好血压管理 安稳过秋冬

天气变化对血压的影响很大,尤其在秋冬交替之时,血压往往不稳定,并不是降压药出问题,所以切勿轻易换药、停药,高血压只有在医生的指导下长期坚持服药,才能有效减少危害。停停吃吃,容易引起血压波动,不仅无益甚至有害。

高血压患者用药易有误区

高血压是一种慢性病,也是一种由多因素导致的综合性疾病,它的发病原因迄今为止尚未完全清楚。在医学上,高血压又可以分为原发性和继发性两大类。对于继发性高血压,大部分都可以找到明确病因,因此这类患者在病因去除后可以不吃降压药。而原发性高血压占绝大多数,比例达

95%以上,由于病因未明,这类患者还是需要靠药物控制,加上生活方式的干预,才能把血压有效地控制下来,如果擅自停药、换药,血压肯定是会反弹的。

擅自停药、换药后果严重

对于高血压患者,不正确的用药,其后果很严重。患者一旦停药,随着药物在体内浓度的下降,血压有可能会急剧升高,就是说不仅没有反弹到原先水平,而是可能还会比原来更高,这种血压的骤然变化也很容易产生并发症,如出现脑梗塞、冠心病、动脉粥样硬化斑块等心脑血管事件。

“血压降不下来,擅自换药”的行为也不可取。目前常用的降压药有钙通道阻滞

剂、β受体拮抗剂和利尿剂等五类,这几类药的降压机制和效果都存在一定的差异。如果无法保持药物的一致性,建议在高血压专科医生的指导下进行调整用药。

管好血压安稳过秋冬

秋冬季是高血压的好发时期,人体受到寒冷刺激后,会导致交感神经兴奋,血管收缩,血压升高。在这个季节,高血压患者应注意预防——

要做好血压的监测 建议高血压患者一天中测量三次血压,即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律,了解病情。在血压稳定后,可以延长测量的间隔时间。测量血压需要注意:

在活动以后应至少休息5分钟以上,环境要安静舒适,座椅适当,手臂与心脏位置等高;传统的水银血压是国际上医生通用的血压测量仪器。

药物管理 首先最重要的是按医嘱,不要擅自减药、停药和换药,尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。目前数字化医疗应用越来越广泛,不少“智慧用药”的小工具也已经上线,能够帮助更多的老百姓提高高血压控制率。

生活方式的干预 尽可能降低高血压和其他的一些心血管危险因素,如有良好的习惯,减轻心理压力,勤运动,生活饮食要清淡,少盐少胆固醇少油脂,控制体重,不要酗酒,不要抽烟等。 据《羊城晚报》

优惠力度 远大于想象

全新上市

义乌传媒第五届皮草服装直销节

10月30号 盛装开幕



满1800元
送拉舍尔毛毯1条



满3800元送
葆元康虫草酒(2盒)



满5800元送
鸿派美足宝1台

义乌电视节目主持人
子纯 梁昱
邀您共逛!

贵宾热线: 8155 8155 地址: 江东路33号义乌电视台北院展厅