

## 秋风起 气候燥 小心慢性咽炎来袭

李嘉患有慢性咽炎多年,一到秋天,喉咙干痒、异物感等症状就自动找上门了,很是困扰。最近的天气有些任性,早晚温差大,空气干燥,不少人的慢性咽炎又复发了。耳鼻喉科专家提醒,秋季是慢性咽炎的高发期,一定要多注意预防,而且仅靠吃润喉含片等起不到根本性防治作用。



### 典型症状:喉咙干痒、异物感,总想清嗓

有人把慢性咽炎对人的侵扰形容为“如鲠在喉、如叶在贴”,总感觉喉咙有东西,咳之不出,吞之不下,真是难受。

那么,是不是嗓子干痒、咳个不停,一定是得了慢性咽炎呢?专家说,不一定。患者在出现咽喉不舒服的时候,首先应及时到正规医疗机构耳鼻喉科就诊。因为临床有很多疾病的表现和慢性咽炎很相似,不能自己诊断,自己用药。

季节交替时节,慢性咽炎最容易复发。而秋天气候比较干燥,更容易诱发这种疾病。一般来说慢性咽炎患者的主要症状是咽部不适,干痒,有黏稠样分泌物不易咳出,很少有咽痛;常有异物感,易干呕,患者常常会有“清嗓”的动作;有时清晨起床后常会吐出微量的稀痰,有刺激性咳嗽、声音嘶哑。

以上慢性咽炎症状尤其在说话稍多、食用刺激性食物后或天气变化时加重。慢性咽炎的病程一般在2~3个月以上,症状常反复,不易治愈。

### 这些原因可能招来慢性咽炎

秋天有“秋燥”之说,入秋后,随着天气逐渐变冷,人们吸入的空气比较干燥,易受燥邪侵袭而伤肺,同时空气中粉尘烟雾增多,刺激鼻腔咽喉部,从而引发慢性咽炎。再者秋天早晚温差大,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。

过敏性鼻炎、鼻窦炎患者,鼻涕会从鼻咽的位置倒流至口咽部,反复刺激咽部,长此以往可能引起慢性咽炎。

近年来因胃食管反流引起的慢性咽炎患者越来越多。当各种原因导致食道下段括约肌松弛,胃内容物和胃液等就可能反流到食管,甚至到达咽喉、气管等部位,刺激咽部、气管,从而出现咽部不适、异物感、慢性咳嗽等,尤其在饱食饭后、平躺等情况下,胃酸反流机会明显增加,胃食管反流性咽炎的症状就更加明显。

另外,长期烟酒过度,受粉尘、有害气体刺激,教师、歌唱者等长期过度用嗓者,都是慢性咽炎的易发人群。

不知道你有没有这样的体会,就是越紧张焦虑或失眠,就越觉得咽喉发干发痒。研究也发现,长期急躁、焦虑、紧张者更容易出现慢性咽炎。

### 别乱用抗生素,对症治疗

因为慢性咽炎多数并非细菌感染,一般不需要使用抗生素治疗。关键是及早发现及早治疗,消除致病因素,清除其他上呼吸道疾病病灶。要积极治疗与咽喉炎相关的疾病,如鼻炎、鼻窦炎、慢性扁桃体炎、反流性食管炎等。咽干、咽痛者可适当使用一些含片,选用一些清咽利嗓的中成药;也可使用含漱液如复方硼砂溶液、呋喃西林溶液等,有助于清洁口腔,减轻或消除症状;超声雾化也有助于减轻症状。

### 防治慢性咽炎,多管齐下

对于慢性咽炎患者,在采取药物治疗的同时,还应在日常生活中采取一些预防措施,以降低患病率或减少复发。专家给出以下几点建议。

首先,在日常生活中,要加强锻炼、规律作息、饮

食均衡,形成良好的生活习惯,增强机体免疫力。

防治慢性咽炎要做到多饮水,保持呼吸道的湿润,并经常用盐水、专业漱口水漱口,及时正确刷牙,注意保持口腔卫生清洁,保持室内合适的温度和湿度。

饮食上需注意:烟酒最好不要碰,饮食清淡,忌辛辣之物,过冷、过甜的东西也尽量不吃;多吃新鲜的食物或含蛋白质丰富的食物。食疗宜选用清咽利喉为主的食物,如清热蔬果,萝卜、青菜、柿子、荸荠等。

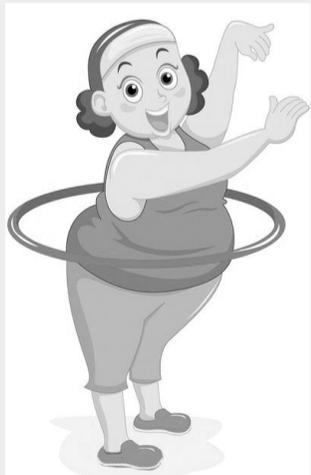
平时还要注意用嗓卫生,不要长时间用嗓。尽量减少感冒的次数,以防诱发慢性咽炎。

### 特别提醒: 润喉片不能长期吃

嗓子不舒服的时候,不少人把润喉含片或润喉糖当做“灵丹妙药”,其实,润喉片最多在炎症发作急性期使用5天~7天,不建议长期服用。

润喉片对慢性咽炎本身其实是治标不治本的。一些含片里含有药物成分,有消炎、止痛的作用,长期滥用,会扰乱口腔的内在环境,造成菌群失调,可能加重炎症,诱发溃疡、引发胃部不适及消化不良等病症。最好在专科医生的指导下,规范、科学用药。  
刘威

## 击败「中年发福」的诀窍



这是为什么呢?

从人体结构来看,随着年龄的增长,身体在安静状态下所消耗的生存所需热量也越来越少,即基础代谢率慢慢降低,代谢消耗的能量减少,这是一种衰老现象。随着人体的衰老,关节的活动和活动范围变得越来越小,人的肢体动作变小,致使身体活动变少,在不知不觉中肌肉迅速减少,结果导致热量消耗减少了很多。若饮食习惯并没有明显改变,饭量还和以前差不多,那么多吃的那些饭就变成了脂肪。

怎么做才能不发福?基础代谢率因人的性别、年龄和体重而异,大致标准为:男性,40多岁,体重70公斤,约为1600大卡;女性,40多岁,体重55公斤,约为1200大卡。

举例来说,若基础代谢率下降2%,对男性而言,每天会有32大卡热量消耗不掉,一年会剩余11680大卡的热量,如果全部都转化为脂肪,约1298克,也就是约胖了1.3公斤。如果不让多余的热量转化成脂肪过夜,那么一天多出来的32千卡热量,只要花上10分钟,用拖地或是健步走就能消耗掉。若要甩掉一年累积下来1.3公斤的脂肪,慢跑约得花上24小时,拖地或健步走约得花上61小时。这就是所谓的聚沙成塔,小沙子可以轻易拍掉,不过脂肪一旦聚集形成,要移动,就需要消耗大量活动。

回到一开头的问题,每天10分钟的健步走和每年坚持慢跑24小时,哪个比较能落实?每天勤动身体,让脂肪不过夜,这就是击败“中年发福”的诀窍。  
北岩

## 忌食“发物”,要因人因病而异

“发物”这个词,相信大家都不陌生,尤其是刚动过手术的人,亲戚朋友都会劝诫:“这个是‘发物’,你不能吃,那个对伤口恢复不好,你也不能吃……”那“发物”到底是个啥?

“发物”其实是中医特有的一个概念,大多是民间经验总结而来。一些人吃了某种食物后,诱发伤口红肿、溃烂、或引发哮喘等呼吸道症状,这种食物就成了“发物”。

现在多把容易诱发某些旧病或加重现有疾病的食物统称为“发物”,多是指辛辣、燥热、生冷、肥甘厚味的食物。

至于哪些情况下要忌食“发物”,要因人、因病、因治法而异。如对于脾胃虚寒者,蚌、螺、西瓜、鲜柿等寒性食物即为“发物”;对于阴虚火旺者,姜、韭菜、羊肉、酒、川椒、胡椒、辣椒等辛辣刺激、温性之物即为“发物”;对于痰湿内阻者,生冷水果、甜腻的食物即为“发物”;对于气滞者,芋头、红薯、土豆等容易产气之物即为“发物”。

总之,个人病情及体质的不同,要禁食的“发物”也不尽相同,患者应在医生的指导下科学地进食,不可一味被“发物”困扰和束缚。  
张蕊

“中年发福”一直是困扰很多中年人的问题,明明年轻的时候挺瘦的,可是到了中年之后,不知不觉就变成大腹便便,肚子挺得老高,下巴堆积了好几层肉。发胖就发胖吧,年轻的时候发胖,稍微控制一下就瘦下来了,可是到了中年,肥肉好难减。