

慢性咽炎爱“惹”话多的人

治疗无需打抗生素 症状轻可自行恢复

□记者 黄珊

“感觉喉咙有异物,咳不出来又咽不下去?”“是啊,早上刷牙还恶心干呕”“那是慢性咽炎的症狀。”这一段药物的广告词,一定深入很多人心中。但是也有很多人对慢性咽炎的认识不明确,为此,记者请教了湖北科技学院附属第二医院五官科主治医生孙婕。

话多者易患慢性咽炎

慢性咽炎在干燥的秋冬季最容易发病,常表现为喉咙干痛、干咳,伴有异物感,咽痒难耐,而有很多慢性咽炎患者却将这些症状与感冒引起的喉咙痛混为一谈。

孙婕表示,慢性咽炎的症狀和感冒引发的咽痛症狀不同,慢性咽炎发作时,少有痰,有时少量咳嗽伴有细微波丝,并且有痛感。

她介绍,慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症,常为上呼吸道慢性炎症的一部分,一般多发于说话多的人群中,例如,老师、销售人员等工作性质人群,或是生活工作中接触到较多粉尘刺激的人。

无需常打抗生素

市民小张是一位慢性咽炎患者,一到秋

冬季节,就会出现喉咙干痒、有异物感等症狀,每当感到喉咙不适时,小张都会去打消炎针,希望可以消除炎症。

孙婕称,这是很多慢性咽炎患者的误区,认为咽炎就是“炎”,所以需要打抗生素来治疗。据了解,慢性咽炎并非细菌感染,滥用抗生素对于慢性咽炎的治疗是有害而无益的,因为滥用抗生素可能会导致咽部正常菌群的失调,另外,每一种抗生素都可能引起全身副作用,长期滥用还可能引起细菌耐药,损害人体健康。

症状轻可自我恢复

市民黄小姐在去年的例行体检中发现自己患上了慢性咽炎,但是因为沒有明显症狀,黄小姐便将这个病忘在脑后。一年后再次体检时,发现慢性咽炎居然好了。

“有些人认为慢性咽炎是慢性病,很难

治愈,其实,慢性咽炎如果症狀较轻,没有什么特殊不适,完全可以不用药物治疗,只需要自我保健就可以了。”孙婕称,首先要寻找并治疗可能引起慢性咽炎的局部相关疾病,如鼻腔、鼻窦、鼻咽部的慢性炎症、扁桃体炎等。

另外,要保持室内空气湿润,特别是在空调房内,可使用空气加湿器,增加空气中的湿度,并注意多喝水保持喉咙湿润。

除此之外,加强体育锻炼,增强体质,预防呼吸道感染,合理安排生活,保持心情舒畅,避免烦躁郁闷,注意劳逸结合。

如果遇到了急性咽炎,应卧床休息,避免过多用声、讲话,避免急性咽炎反复发作,说话时应保持自然的姿势,放松嘴唇、舌头、下巴、喉部、肩膀和胸口的肌肉,尽量用腹部发声,不要绷紧颈部肌肉的方式说话,避免长时间过度用声。

医师简介



孙婕

女,武汉大学医学部在职硕士,主治医师,湖北科技学院附属第二医院五官科住院医师,工作十多年来,主要从事五官科临床医疗工作,在国内各级刊物发表学术论文多篇,有较丰富的临床工作经验,擅长于耳鼻咽喉科种类常见病诊治和手术治疗。

五官科简介

湖北科技学院附属第二医院五官科自科室成立以来,在湖北省知名专家吴立连教授的带领下,经过全科人员的不懈努力,现已发展成为一个特色突出、设备精良、技术过硬、本市领先的重点科室。现开放床

位25张,医务人员近20人。其中,正高职称4人,副高6人,博士2人,硕士8人,护士7人。

科室拥有鼻内窥镜,耳内窥镜,喉内窥镜,耳鼻喉治疗仪,手术影像系统,耳显微镜,食道

镜,气管镜,听力检查设备,微波治疗仪等一批先进手术、检查设备。

科室能成功开展各种手术,如乳突(改良)根治术、鼓室成形术、鼻腔鼻窦各种手术、咽喉各种手术(喉癌手术)、颈部手术(如

甲状腺)、食道气管异物取出术等高难度手术、耳鼻咽喉头颈外科整容术等。

科室拥有科研课题:省级4项,国家级1项,院市级5项,科研成果2项(已鉴定),专著2部,教材5部,近三年发表论文约40余篇。

湖北科技学院附属第二医院 急病人之所急,想病人之所想

办公电话:

0715-8135247

院址:咸宁市温泉马柏大道168号

你的健康“水”知道

健康喝水莫陷入误区

□记者 黄珊

天气干燥,每天喝水补水必不可少。但是,不正确的喝水方式不仅不能达到补水目的,也许还会越喝越不健康。



早上起床不喝“第一杯水”

“早上起床后总觉得喉咙干,嘴巴渴,但是急急忙忙赶着去上班,总是忘记喝水。”市民黄小姐说道。

人体经过一夜代谢之后,身体的所有垃圾都需要清理一下。而在晨起之后饮用一杯水,可降低血液黏度,增加循环血量。

喝早晨起床的“第一杯水”也是有讲究的,最好是白开水、柠檬水或是淡盐水,因为白开水可以降低人体血液黏稠度,柠檬水中的柠檬酸能够提升早晨的食欲,淡盐水则对

便秘的人非常有益。

开水烧了又烧还在喝

现在用热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这样烧了又烧的水最好别喝。水烧开后尽量当次喝完,别反复加热。

不感到渴坚决不喝水

“每当感觉口渴了才会去喝水,不渴谁会想到要喝水呢?”市民小陈表示,自己从来都是不感到口渴坚决不喝水的人。

其实,当人们感到口渴的时候,你的身体已经流失了不少的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。

同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。

常用饮水机从来不清

桶装水和饮水机无论在家庭还是办公、公共场所都已非常普遍。“我们办公室的公用饮水机从来都没人洗过,特别是过年或长假回来,都不敢继续用了。”上班族小吴说道。

据了解,每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。所以,长期不洗的饮水机其实是含有大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,饮水机一定要定期清洗。

每天喝水量不够多

上班一族常常会因工作关系疏忽了喝水,长此下去,膀胱和肾都会受损害。

通常,每天最少饮水1200毫升,大约6杯的量,才能保证身体的保水度。如果活动量大,出汗多,则相应增加喝水量,及时补水。

此外,人一天需要的水分总量不仅仅是饮用水,果蔬里含有大量水分,连主食、肉里都有,人体需要的水,很大一部分来自于食物中。

筷子超期使用易生黄曲霉素

昨日,国际食品包装协会发布“食品安全隐忧产品及消费警示”,提醒消费者竹筷子和木头筷子尽可能不要超期使用,否则容易滋生“黄曲霉素”,可诱发癌症。

国际食品包装协会秘书长董金狮表示,重复使用的筷子本身颜色会随着时间和使用的频率变深或变浅,变色的筷子要赶紧换。超期使用的筷子会滋生各种霉菌,轻者可能导致感染性腹泻、呕吐等疾病,严重发霉的筷子会滋生“黄曲霉素”,可诱发肝癌。

生漆又称天然漆,是从漆树上采割的乳白色胶状液体,此前国家出台了生漆的国家标准来规范生漆的质量要求。需要接触高温、油炸等食物时,尽量不要选择涂生漆的筷子,应选用“全裸”的筷子。

董金狮教授建议,可以重复使用的筷子在日常使用过程中,应尽量减少磕碰,减少筷子表面的磨损和凹坑,防止食物残渣、油脂、洗涤剂残留,为细菌的滋生提供场所;建议半年更换一次且尽量将筷子竖着放,切勿选择强酸强碱洗涤剂,以免残留的化学物质对人体造成伤害。

此外,现在很多单位食堂、饭店、餐馆使用类似塑料材料的筷子,这种材料是“密胺”,如果清洗干净,滋生细菌的几率较小,但要注意认准QS标志,谨防用尿醛树脂生产的耐热、易于释放致癌物甲醛的假冒伪劣产品。(39健康网)

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06-05-067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部),8135332

(住院部)13872169233 陈主任