

# 慢性咽炎反复发作怎么办?

● 上海中医药大学附属龙华医院耳鼻喉科 罗建敏

慢性咽炎是呼吸道常见的慢性炎症,主要表现为咽部有异物感,总感到咽部有咽不下又吐不出的东西,刺激咳嗽,并伴喉部干燥、灼热、发胀、堵塞、瘙痒等情况,尤其在清晨刷牙时更易引起恶心干呕,有时可吐出少量白色痰液。

## 发病原因

**环境因素** 生活地域的气候寒冷、干燥,工作的环境空气被粉尘、化学气体污染等都容易导致慢性咽炎。

**不良生活习惯** 如吸烟、酗酒、嗜好辛辣饮食等,也都非常容易诱发慢性咽炎。

**经常大声说话** 平时生活紧张,经常需要大声说话,也是引起慢性咽炎的原因之一。



**生活不规律** 身体疲劳、精神紧张,导致机体抵抗能力下降,细菌和病毒容易反复感染,也会

引起慢性咽炎。

**某些疾病因素** 如:急性咽炎的反复发作;各种鼻病如鼻窦

炎等令咽喉部变得干燥、抵抗力减弱;食管胃反流,胃液刺激咽喉;颈椎病可直接、间接刺激或压迫交感神经分叉——咽支,而使其功能发生异常等,继而引起慢性咽炎。

## 防治方法

咽炎虽是小病,但它影响生活质量,如果不及时防治,迁延日久会越来越难治,还容易滋生细菌,侵入肺部导致呼吸道感染,严重的还会引发咽喉癌。所以小病更要重视,需在以下几方面做好防范措施。

**保持适宜的温湿度** 居室空气干燥及过冷、过热、过湿都可影响咽喉黏膜的防御机能,造成功能障碍,咽部感觉异常,日久而成慢性咽炎病变,应保持室内

空气新鲜,温湿度适宜。

**淡盐水常漱口** 早晨及睡觉前可用淡盐水漱口,保持口咽清洁,同时,还可防治口鼻疾病,消除炎症病灶。

**饮食清淡** 以清淡易消化饮食为主,再辅助一些清爽去火的食物摄入,如甘蔗、橄榄、鸭梨、苹果等,多喝水,忌食辛辣刺激性食物。

**控制音量少说话** 教师、文艺工作者等需要经常说话的人群要注意正确的发音方法,同时要禁烟和冷饮。感冒和声哑时尤需注意,要静息少言。在青春变声期、妇女月经期和怀孕期,特别要防止用声过度。

**保证充足睡眠** 生活起居有常,劳逸结合,最好保证每天充足睡眠,早睡早起。

## “紫斑”及其防治

● 上海中医药大学附属龙华医院血液科 甘欣锦

皮肤出现紫斑,人们往往会联想到血液病。然而,皮肤紫斑就一定是血液病吗?今天我就向大家介绍下什么是“紫斑”。

### 什么是“紫斑”

紫斑表现为血液淤积于皮肤或黏膜下,形成红色或暗红色斑,压之不褪色,不高出皮面,并且应与如下疾病鉴别:

**血痣** 因皮肤表面或黏膜局部毛细血管持续扩张而致的皮肤病变,呈红色或紫色、大小不一,压之不褪色,多数高出皮面。大小一般不变,也可略为增大,无不适症状。

**丹毒** 西医称之为淋巴管炎,表现为皮肤红赤如丹、灼热疼痛、肿胀不适。

**出疹** 高出于皮肤,摸之如粟粒碍手,压之褪色。

### 为何会出现“紫斑”

现代医学认为造成紫斑的

原因主要与毛细血管通透性增加、血小板减少性或增多、凝血机制障碍这几方面有关。临床以血小板减少性紫癜为常见。如果血小板过低,可能会出现皮肤黏膜紫斑、内脏出血,甚至颅内出血,危及生命。

### 中医如何防治“紫斑”

紫斑属于中医“血证”等范畴,多由于外感热邪,饮食不节、情志郁结、年老体虚有关。防止外邪侵袭,调情志、节饮食等,是紫斑防治过程中的重要环节。中医辨证根据紫斑的颜色、兼症等辨别病位、病性。根据火、气之虚实,分别予以泻火、滋阴、凉血、益气治法。

总之,皮肤紫斑不一定是血液病,需仔细辨别;对于“紫斑”,既不可过度紧张,更不可盲目轻视,可采取中医或中西医结合的方法治疗。



## 什么是动态血糖监测?

● 上海市宝山区中西医结合医院内分泌科 程雯

动态血糖监测,即动态血糖监测系统,是一种能提供全面血糖信息的系统,通过血糖记录器采集每天24小时的血糖变化形式和变化趋势,从而帮助医生诊断某些疾病和指导治疗。

### 适宜人群

动态血糖监测可以用于各种类型的糖尿病患者及原因不明的低血糖发作患者,尤其适合于应用胰岛素泵治疗前的基础血糖监测,



许多人认为打鼾是个司空见惯的事,也是睡得香的表现。殊不知,在貌似平凡的打鼾声中隐藏着许多潜在的危险。在打鼾人群中,有许多人存在着睡眠过程中的呼吸暂停,人体正常氧供受到影响,严重危害心脑血管系统,极易引发冠心病和高血压——这个“隐形杀手”,医学全称为睡眠呼吸暂停综

以及血糖波动大患者、频发低血糖患者、餐后血糖控制不良患者、妊娠糖尿病或糖尿病合并妊娠患者等。

### 检测指标

动态血糖监测可检测患者每日288个血糖值、每日血糖图、多日血糖图、特定时间血糖图、血糖图总结等。

### 作用与好处

动态血糖监测可明确高血糖

及低血糖出现时间,包括夜间无感知低血糖;明确有无黎明现象;明确餐后血糖控制情况等。还可了解不同的食物种类、运动类型、情绪、不同生活方式及不同药物对血糖的影响。根据提供的全面血糖信息,分析血糖波动规律,制定或调整个体化最佳治疗方案,从而更精准的将患者血糖控制在目标水平。应用动态血糖检测后,可提高患者对治疗的依从性。

## 潜藏在鼾声中的危险

● 江苏连云港 王婷

合征。

常打鼾的朋友平常要注意自我保健,增强锻炼,加强运动,积极减肥;避免烟酒嗜好,饮食宜清淡,减少对呼吸道的刺激;采用侧卧位姿势,右侧为宜,睡眠时可背双肩包,保持强制性侧卧位;选择合适的枕头,厚度以单侧肩宽为宜,不宜垫太高;睡前禁止服用镇静、安眠药物,以免加重对呼吸中枢的抑制;对合并高血压、心脏病者,要按时服用药物;建议使用加湿器,

可以保持卧室空气湿润,避免睡醒时鼻腔及咽喉部干燥。

如果以上方法效果不佳,必要时可采取医学上的干预措施,主要包括药物治疗、持续性正压通气、佩戴口腔矫正器以及手术治疗。但前三者需要患者长期使用配合,往往依从性不佳。手术治疗原则均为去除鼻腔、口腔不重要的过剩组织,扩大上呼吸道气流,具体手术方式应由医师检查评估后确定。

### 专家解答

## 肝内胆管结石必须开刀治疗吗?

● 广西南宁 李艳鸣

**问:**我在四年前体检时发现:多发性肝内胆管结石,且逐年增大,前年为5×4毫米,去年为6×4毫米,且去年以来右腹部痛感频率增加。我想咨询下,这种情况是否必须开刀?

**答:**由于肝胆道系统结构复杂,结石分布部位的不同,合并病变的情况复杂,肝内胆管结石的治

疗仍然是胆道外科中的难题。治疗原则应是彻底清除结石、去除病灶、通畅引流,但往往存在很多困难。肝内胆管结石的手术治疗方法包括:胆管探查取石、肝肠内引流术、肝叶切除术等,约1/4的肝内胆管结石患者合并有肝胆管狭窄,因而大大增加了手术治疗的复杂性。肝内胆管结石手术后结石残留

率很高,常常需要经引流管窦道胆道镜器械取石。由于肝内胆管结石在肝内有很强的节段性分布,所以往往只有切除病变含石的肝段或肝叶之后,才能达到彻底清除病灶。如果结石较小,没有合并反复感染,而患者本身又有严重的基础疾病不能耐受手术者,也可暂时采取保守治疗。

