

慢性咽炎 说不出来的痛

中山大学附属第一医院 马晋平 张天豪

你是否有长期喉咙痛的症状?你是否有咽喉发红的症状?你是否有吞咽困难的状况?这些可能是慢性咽炎。老百姓有“十人九咽炎”的说法,可见慢性咽喉炎发病普遍。现代生活节奏日益紧张,伴随气候的变化、空气质量变差、烟酒刺激增多、进食辛辣刺激性食物及粉尘、有害气体弥漫等,很多朋友常常感觉到嗓子不舒服。慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症,常为上呼吸道感染的一部分,多见于成年人,病程相对较长,症状也较顽固,容易反复发作。慢性咽炎常在晨起时出现刺激性咳嗽、恶心、频繁吞口水,感觉有痰且不易咳出者常表现为习惯性的干咳及清嗓子或咳痰动作,若用力咳嗽或清嗓子可引起咽部黏膜出血,造成痰中带血。慢性咽炎虽然看似不是什么大病,但是它却是实实在在地影响到我们日常生活的质量。嗓子不舒服,也会影响到我们平时口语表达的效果,成为说不出来的“痛”。那么,为什么我们会得慢性咽炎呢?

A 自查慢性咽炎

首先,找个光线良好的位置,对着镜子,尽量张大嘴巴,向外伸舌头并尽量压低,然后开始查看自己的咽喉部(如果有家人或者朋友在旁边辅助查看更好)。如果你看到咽黏膜呈暗红色伴随小血管曲张,表面有少量黏稠的分泌物覆盖,则可能为慢性单纯性咽炎;如果看见咽后壁

有多个颗粒状小滤泡突起,周围伴小血管扩张,有时会融合在一起,形成囊状的白点,破溃后可见黄白色渗出物,则可能为慢性肥厚性咽炎;如果发现咽部附着有干痂,且伴有口臭,可以见到咽黏膜比较干燥甚至呈鱼鳞状、发亮的话,严重时还伴有耳鸣、听力减退,则可能为慢性萎缩性咽炎或慢性干燥性咽炎,若炎症蔓延到喉部,可导致声音嘶哑。

上面提及的症状往往还会在用嗓过度、气候突变、环境温度变化时加重,这就明显提示是慢性咽炎的可能了,需要到耳鼻喉科接受进一步的专科检查及治疗。

B 慢性咽炎的原因

各型慢性咽炎症状大致相似且多种多样,如咽部感觉有痰又咳不出来、咽痒、咽部烧灼感,有时还会微痛。生活中,引起慢性咽炎的原因非常多。

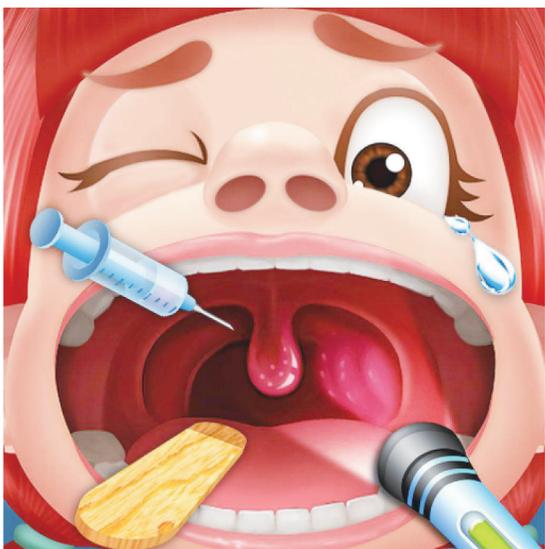
★咽喉部或邻近部位本身有炎症

其实生活中,我们的呼吸道如鼻腔、鼻窦、鼻咽,大部分人经过生长发育期身体内生理结构基本定型后,都不会完全地长得跟医学教科书上的解剖图那样规整,多少有点“歪”,只是说这个“歪”的程度会不会影响我们的日常生活质量,比如慢性鼻炎、鼻中隔偏曲、慢性鼻窦炎、腺样体肥大、打鼾或鼻子里长东西引起气道狭窄等情况,由于它们会影响鼻腔通气,造成我们鼻子呼吸不顺畅,替代性地不自觉长期张口呼吸,引起咽部黏膜长期处于干燥而导致慢性咽炎。

另外,慢性扁桃体炎可直接蔓延至咽后壁而引起慢性咽炎;口腔里的某些炎症如龋齿、牙龈炎、长智齿化脓了,这些咽喉部邻近地方的炎症如果不能得到及时控制,一旦炎症扩散也会导致慢性咽炎。

此外,室内空气降温,室外常高达35℃,这近15℃室内外温差让许多老年人硬化的血管常无法适应,经常出现头晕、头胀、胸闷等不适,加上许多人爱喝冷饮,这这体内外温差也是许多心脑血管疾病的诱因。

再者,“秋老虎”的闷热天气,人的情绪易烦躁,植物神经紊乱,加上昼长夜短,睡眠不佳,对许多高血压、冠心病等心血管慢性病患者也是不利因素。因此在“秋老虎”这段时间应注意保护心脏,及时给心脏消暑。



C 慢性咽炎的调养和改善

戒辛辣,多滋补

由于经常感觉到喉干,建议多吃一些滋补的食物,如橘子、甘蔗、雪梨、苹果等,或多喝水及清凉饮料,但注意不要喝太甜或太浓的饮料。戒烟、戒酒、辛辣及其他辛辣食品。

巧按摩缓解疼痛

首先用手找到自己的“喉结”(女生的话就找到自己脖子前面正中线上最突出的部位)所在,轻吞口水,看看这个部位是不是随着吞口水的动作会升降,如果是,恭喜你找对位置了;然后,用一只手指的大拇指顺着“喉结”水平方向滑动至我们的胸锁乳突肌上,用指腹轻轻按揉胸锁乳突肌5~7分钟。平时只要感觉到咽喉部疼痛都可以尝试利用这个小方法来按摩,从而缓解我们的咽痛。

良好的生活环境和习惯,维持室内的温度和湿度,保持空气流通。清晨、饭后及睡觉前要漱口、刷牙,维持洁净的口腔环境。避免接触粉尘、有害气体、刺激性食物等对咽黏膜不利的刺激因素。适当体育锻炼、保持健康规律的作息、清淡饮食、保持良好的心态从而提高自身整体免疫力。

积极治疗原发病。积极治疗可能引发慢性咽炎的局部相关疾病,如鼻腔、鼻窦、鼻咽部的慢性炎症;慢性鼻炎、鼻中隔偏曲、慢性鼻窦炎、腺样体肥大、鼾症等阻塞性疾病;慢性扁桃体炎;口腔炎症;食管反流。(通讯员 杨光谱)

伤孩子耳朵的行为 你做了几个?

医学指导:广东省妇幼保健院耳鼻喉科 麦飞

在育儿过程中,难免有一些家长由于操作方式不当,对孩子的耳朵造成了伤害,甚至影响了他们日后的听力。在此,为各位爸爸妈妈盘点一下几个伤孩子耳朵的行为。

掏耳朵
有些家长喜欢给孩子掏耳朵,他们总觉得耳朵会堵塞耳道影响孩子的听力。其实,耳屎积到一定量时,自然就会随着咀嚼等下颌关节的运动脱落而排出,无需特别去掏。相反,如果经常掏耳朵,反而将耳朵的外部防线强行拆除,打开大门,任由细菌侵入耳道和鼓膜,从而引起耳道发炎。而且家长在掏的过程中,如果力度掌握不好,容易损伤耳道,甚至伤及鼓膜。

用力擤鼻
当感冒、鼻炎、鼻窦炎的时候,鼻腔内会有很多分泌物,家长们便会拿纸巾帮孩子擤鼻涕。家长紧捏着孩子的鼻子,让孩子大力擤。其

实这样做是不好的。因为连通人的耳、鼻、咽、喉各器官之间的管腔——咽鼓管,其很重要的功能就是引导鼻咽部气体进入鼓室。咽鼓管在平时是闭合的,只有在吞咽或者打哈欠时,它才会张开,以维持鼓膜两侧压力的平衡,从而保证鼓膜的正常振动。当过分用力并且捏紧双侧鼻孔擤鼻涕时,空气可通过咽鼓管流向中耳腔,从而出现了耳闷、耳鸣,严重的话,脓性鼻涕还可通过咽鼓管流向中耳腔而引起中耳炎。

强行灌药
孩子不肯吃药,有些家长便捏着孩子的鼻子强行灌下去,甚至在孩子哭闹很厉害时仍依旧强行灌药,这些做法都是不安全的。强行灌药,不仅容易使药物误吸入气管而造成孩子呛咳、窒息等,而且还易使咽部的液体通过咽鼓管流向中耳腔,从而引起中耳炎。

喂奶姿势不当
家长把孩子平躺着喂,喂得过多、过急,小孩子来不及吞咽而呛咳,也容易使得奶水从咽部逆流入中耳而导致急性中耳炎的发生。

滥用药物
有些家长看到孩子生病后,凭

经验自己给孩子吃药。这种做法是不安全的。小儿由于肝肾功能发育不全,滥用药物,特别是一些抗生素,容易在体内蓄积而引起毒性反应,破坏的是感知声音最重要又最脆弱的耳蜗毛细胞,导致药物中毒性耳聋。孩子在应用耳毒性药物后,可出现耳鸣、听力下降、眩晕等症,且听力下降是对称性的,有些药物在停用后可阻止耳蜗继续发展,甚至慢慢恢复听力,但也有些药物少量用药即可导致不可逆的中毒耳聋。所以,家长们千万不要擅自给孩子用药,遵医嘱才行。(通讯员 林惠芳 彭文斌)

紧捂住嘴强忍着打喷嚏
有些家长觉得打喷嚏是个不雅的行为,于是教育孩子打喷嚏时一定要紧捂着嘴,以便使喷嚏的声音可以减小一些。其实这也是不好的。打喷嚏本来是鼻子对外界刺激所作的一种本能的反射,如果强行捂住,容易使打喷嚏时咽部增高的压力无处释放,这股压力可

八症状识别老年性痴呆

医学指导:南方医科大学南方医院神经内科 王群

阿尔茨海默病,俗称老年性痴呆,其发病率随着老龄化的到来逐渐升高。老年性痴呆是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。南方医科大学南方医院神经内科主任医师王群提醒,老年性痴呆并不仅仅是简单的“老糊涂”,需要对症治疗,进行药物干预。如果您或者家人出现类似以下症状,就要引起注意了,需尽快到医院专科就诊。

症状一:记不住事情
近期记忆力下降是老年性痴呆患者早期最常见、最突出的症状。主要表现为:容易忘事,记不起不久前发生的事情,记不清自己刚讲过的话或别人刚告诉的某件事。经常忘记自己的眼镜、钥匙、钱包、存折等物品放在何处,四处寻找,一旦找不到就猜疑被某人拿了,引发家庭矛盾。

有的患者没有影响远期记忆,甚至能记得很久以前发生的事情,变得怀旧。值得注意的是,这常常被误以为是老人记忆力还不错,是患者及家属最容易忽视的地方。

症状二:做家务活不利索了
做事总是“丢三落四”。以往烧得一手好菜,现在却经常忘了放盐或重复放盐。常常忘记关煤气、关风扇等。

症状三:不会算数了
一开始,出现不会算复杂的账目或计算速度变慢,以后逐渐变成买菜时也不会算账,连简单的算术也要想很久。

症状四:说话也不利索
早期主要表现为说话比之前少了;有时因忘记简单的词语,而突然中断讲话或词不达意;有时又东拉西扯,喋喋不休,但说出来的话颠三倒四,让人很难理解。

症状五:分不清时间、地点
患者可能不知道今年是哪一年,现在是在几月份,甚至分不清白天、黑夜;在自己熟悉的地方(如自己居住的街道)常走错方向,甚至

一出门就迷路。

症状六:情绪和性格改变
可表现为突然、无缘无故的情绪变化,容易生气或闷闷不乐,本来性格挺好的人,变得很顽固、多疑,经常怀疑别人,甚至怀疑家里人偷走了自己存放的东西,怀疑家里人做了不道德的事情等。

症状七:理解力、判断力下降
对身边发生的事情不能做出正确的判断,不能正确处理日常生活、工作中的琐事。如:把袜子放到饭桌上等。在学习某些新事物时感到极度困难,甚至对看电视、报纸的内容不理解,家里人反复告知后仍不能理解。

症状八:兴趣丧失、意志减退
之前的兴趣爱好,比如跳舞、唱歌、打扑克牌、下棋、浇花等,现在都不愿意去做了,家里人积极劝说也不愿意多动。有的患者能在电视机前呆坐几个小时,或者是长时间昏睡。(通讯员 李晚姗)

哪些乳腺癌卵巢癌高危人群 要做BRCA基因检测?

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院细胞分子诊断中心 欧阳能太

美国影星安吉丽娜·朱莉发现自己携带BRCA1基因突变,预防性切除乳腺的新闻曾经轰动一时。2013年,她通过基因测序发现自己携带BRCA1基因突变,由于有患癌的家史,她决定进行预防性乳腺切除。几年后,她再次接受手术摘除了卵巢和输卵管,并将这一经历公之于众。什么是BRCA基因?BRCA基因是如何来评估患乳腺癌、卵巢癌的风险呢?男性是否也需要做BRCA基因检测呢?

BRCA基因筛查为预防和降低乳腺癌卵巢癌提供支持
利用BRCA基因来评估患癌风险,主要是从外周血提取DNA,采用高通量测序的方法得到该基因序列信息,经过专业的生物信息人员分析和解读,最终得出BRCA1/2基因的检测结果。BRCA1/2检测结果不仅能提示受检者的患癌风险,有助于患者选择合适的筛查方式和预防手段,还能提示其是否有必要对受检者的亲属进行检测。对于已患病的受检者,BRCA1/2的检测还可以指导临床用药及手术范围。临床研究证明,口服靶向药物PARP抑制剂奥拉帕尼和Rubraca可使含有BRCA1基因或BRCA2基因突变的晚期卵巢癌患者从药物治疗中显著获益,BRCA1/2基因突变的乳腺癌、胰腺癌和前列腺癌均对奥拉帕尼治疗显示出积极疗效。研究还发现,含有BRCA1/2基因突变的乳腺癌和卵巢癌患者更容易出现多发病灶和复发转移。欧洲肿瘤内科学会发布的临床指南建议,对于这些患者应考虑全切代替局部手术的方案,以提高预后和生活质量。

男性同样也需要做BRCA基因检测
根据研究显示,女性一生中患乳腺癌风险的几率约为12%,而如果携带BRCA1或BRCA2基因突变,其患乳腺癌的风险在40%~85%之间,上升了2~6倍,其患卵巢癌的风险也从小于2%上升至16%~44%。而对于男性,携带突变的BRCA2基因,患男性乳腺癌的风险约为7%,患前列腺癌的风险也增加,由此可见,男性同样也需要做BRCA基因检测。这也进一步说明了BRCA1和BRCA2基因检测的重要性,有助于人们了解其患乳腺癌和卵巢癌的风险,对乳腺癌和卵巢癌的预防、早期诊断及患癌后治疗方案的选择均具有重要意义,这对于某些高危人群来说是非常必要的。

哪些人群需要去做BRCA基因的检测?
根据目前的临床研究证据,中山大学孙逸仙纪念医院细胞分子诊断中心欧阳能太教授建议以下人群进行BRCA1/2基因检测:
(1)女性卵巢癌患者(包括输卵管癌及原发性腹膜癌);
(2)女性乳腺癌患者;
(3)有家族史倾向的人群,包括:
a.家族中有至少两名亲属被诊断出患有乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌或前列腺癌;
b.有至少一名亲属被诊断出患有双侧乳腺癌或多发病灶单侧乳腺癌,在小于50岁时被诊断出患有乳腺癌或同时患有乳腺癌和卵巢癌;
c.家族中有至少一名男性亲属被诊断出患有乳腺癌;
d.家族中有至少一名亲属被检测出BRCA1/2基因疑似有害或有突变;
(4)男性乳腺癌患者;
(5)其他被认定为BRCA1基因和BRCA2基因突变高风险的人群。(通讯员 刘文琴 林伟吟)

立秋之后,许多“蛰伏”了整个夏季的心脑血管患者都开始计划秋季的活动安排,纷纷走到室外享受难得的好时光。不过,广州市第一人民医院老年病科主任刘丰教授提醒,夏秋之交仍是心脑血管高发季节,有心脑血管疾病的患者应合理制定出游计划,量力而行。

做好心脏防护,提防“秋老虎”得逞

家住广州的60岁陈阿姨是一位广场舞爱好者,夜晚的人民公园就是她的舞台,每次跳舞她总会忘记自己是一名冠心病患者。自从立秋之后,陈阿姨便按捺不住舞动的心情,在一连跳了3个小时后的广场舞后,出现“胸痛、疲倦”被送到医院急诊,经检查确诊了“急性心肌梗死”,所幸抢救及时,得以痊愈出院。

为什么冠心病患者需提防在夏秋季节发病?刘丰介绍,广州的“秋老虎”气候早晚清凉,午后高温暴晒,气温仍较高,这些都需要冠心病患者注意的。这种气温高且气压低的气候,室外活动出汗多,机体相对容易脱水,加上高温导致的血管扩张,易引发舒张压偏低,血液浓缩,容易诱发冠心病患者特别是老龄患者发生心绞痛,严重时可突发心梗及生命。

此外,室内空气降温,室外常高达35℃,这近15℃室内外温差让许多老年人硬化的血管常无法适应,经常出现头晕、头胀、胸闷等不适,加上许多人爱喝冷饮,这这体内外温差也是许多心脑血管疾病的诱因。

再者,“秋老虎”的闷热天气,人的情绪易烦躁,植物神经紊乱,加上昼长夜短,睡眠不佳,对许多高血压、冠心病等心血管慢性病患者也是不利因素。因此在“秋老虎”这段时间应注意保护心脏,及时给心脏消暑。

夏秋之交,心脏“保养”佳时

在这夏末秋初时分,心血管疾病患者需要注意什么呢?首先择温活动,强调喝水。即在室内外温差及昼夜温差大的夏秋季节里,心脏病患者要选择舒适的温度时外出活动,且活动量不易过大过激烈,适当间断休息补充饮水。老年人外出活动时定期喝水而不应感觉口渴时再喝,喝水宜选择稀糖水为佳,切忌一次性饮用大量冷饮。

其次,要“定期复诊,调整血压”。夏秋季节气温较高,许多合并有高血压的心脏病患者,血压也多有波动,需密切监测血压,如出现血压较以往降低超过20mmHg时,应及时就诊并及时调整降压药物。过低的血压在遇到脱水的情况常给患者带来的心脑血管缺血缺氧的后果,严重的甚至出现梗死事件。

此外,还要提倡健康的生活方式。立秋之后秋高气爽的天气让人心旷神怡,许多应酬活动和室外活动日益增加,不规律的生活常带来情绪不稳定、服药的不规律、睡眠的不充足,这些都是心脏病患者所忌讳的生活方式。规律服药、保障睡眠、情绪稳定是心脏保养的重要生活方式。

最后,夏秋之交也是体检最好的季节。经过半年的工作,秋季的工作常较年底空闲,且气候宜人,最适合对全身机体进行系统的体检,特别是心血管慢性病患者,对自己的血脂、血糖、血压、心脏功能等进行规范系统的检查,将有助于提前发现健康隐患,及时诊治疾病,调整以后的心血管疾病治疗用药方案。

健康广东 中国公民健康素养

基本知识及技能(2015年版)(下)

- 61. 寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。
- 62. 发生创伤出血量较多时,应当立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。
- 63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤员,会进行心肺复苏。
- 64. 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
- 65. 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。
- 66. 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

要做BRCA基因检测?

根据研究显示,女性一生中患乳腺癌风险的几率约为12%,而如果携带BRCA1或BRCA2基因突变,其患乳腺癌的风险在40%~85%之间,上升了2~6倍,其患卵巢癌的风险也从小于2%上升至16%~44%。而对于男性,携带突变的BRCA2基因,患男性乳腺癌的风险约为7%,患前列腺癌的风险也增加,由此可见,男性同样也需要做BRCA基因检测。这也进一步说明了BRCA1和BRCA2基因检测的重要性,有助于人们了解其患乳腺癌和卵巢癌的风险,对乳腺癌和卵巢癌的预防、早期诊断及患癌后治疗方案的选择均具有重要意义,这对于某些高危人群来说是非常必要的。

哪些人群需要去做BRCA基因的检测?
根据目前的临床研究证据,中山大学孙逸仙纪念医院细胞分子诊断中心欧阳能太教授建议以下人群进行BRCA1/2基因检测:
(1)女性卵巢癌患者(包括输卵管癌及原发性腹膜癌);
(2)女性乳腺癌患者;
(3)有家族史倾向的人群,包括:
a.家族中有至少两名亲属被诊断出患有乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌或前列腺癌;
b.有至少一名亲属被诊断出患有双侧乳腺癌或多发病灶单侧乳腺癌,在小于50岁时被诊断出患有乳腺癌或同时患有乳腺癌和卵巢癌;
c.家族中有至少一名男性亲属被诊断出患有乳腺癌;
d.家族中有至少一名亲属被检测出BRCA1/2基因疑似有害或有突变;
(4)男性乳腺癌患者;
(5)其他被认定为BRCA1基因和BRCA2基因突变高风险的人群。(通讯员 刘文琴 林伟吟)