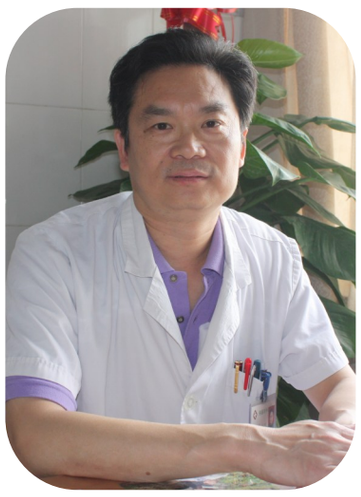
入秋之后 保护好自己的嗓子



进入秋季以后,很多人会出现咽喉不适等症状。8月30日,许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林告诉记者,秋季空气干燥,非常容易引起呼吸道疾病,人们容易出现嗓子干痒、疼痛等症状。生活中,要学会科学养生,保护好自己的嗓子,平时用嗓较多的人更要注意。

主讲专家:许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林

□本报记者 马晓非 文/图

空气干燥 容易引起嗓子疼痛

“秋季气温降低时,呼吸道血管收缩,人的鼻黏膜受到冷空气刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低。再加上秋季空气干燥,上呼吸道黏膜表面的水分容易流失,就会经常觉得嗓子、鼻子干燥。”段天林对记者说。

由于病毒、细菌更容易在干燥的环境中存活,因此,秋季时空气中的致病因素相对较多。中医认为,燥胜则干。上呼吸道黏膜过干,会造成局部抵抗力降低,容易引起多种呼吸系统疾病。

段天林表示,出现嗓子疼痛,多半与病毒感染有关。若是因病毒感染导致嗓子疼痛,不能盲目服用抗生素,否则不仅达不到治疗效果,而且有可能引起过敏症状。因为此时盲目服用抗生素,会杀死很多有益菌,从而使一些有害菌更加猖獗,还有可能使患者出现恶心、呕吐等。

除了病毒感染之外,经常使人们嗓子不适的因素还有细菌感染。引起细菌感染的途径有很多,像呼吸、进餐等。一旦出现细菌感染,容易导致人体患链球菌咽炎、扁桃体炎等,而这些炎症正是导致嗓子疼痛的主要原因。

如果嗓子受到毛发、辣椒等的刺激,同样会出现干痒、疼痛等症状。除了这些可见的刺激物之外,空气湿度低、空气污染等也会使嗓子受到损伤,从而出现疼痛症状。另外,一些不健康的生活方式,如长时间用嘴呼吸、过度疲劳、抽烟、喝酒等,也会导致嗓子反复疼痛。

缓解嗓子疼痛 不妨试试自然疗法

“出现嗓子疼痛,除了到医院就诊之外,还可以试试自然疗法。”段天林建议。他还向记者介绍了几种自然疗法。

温盐水或甘草水漱口。研究表明,盐有助于杀菌、抗感染。用盐水漱口可以缓解喉咙肿胀,冲刷口中黏液,有助于缓解嗓子疼痛。可以在半杯温开水中加入一勺盐,每次漱口30秒。中医用甘草治疗嗓子疼痛、溃疡和病毒感染已经有好几百年的历史,用甘草泡水漱口,也可以有效缓解嗓子疼痛。

吮吸大蒜。大蒜中的蒜素有助于杀灭病毒和细菌。将蒜瓣切开后吮吸,有助于防止感染,缓解嗓子疼痛。感觉嗓子干痒、疼痛的时候,可以立即口含蒜瓣,吮吸5到10分钟效果更好。

喝蜂蜜柠檬茶水。蜂蜜不仅含有益的维生素,而且有助于提高免疫力、抗感染。天然蜂蜜中含有大量抗氧化剂,对于缓解嗓子疼痛非常有效。茶水有消炎的功效,柠檬有助于黏膜收缩。可以在一杯温茶水中加入一勺蜂蜜,再挤半个柠檬的汁水进去。

吃鸡汤面条。采用喝鸡汤的方法抗感冒是一种很古老的方法。研究发现,鸡肉中含有一种氨基酸,有助于减少肺部黏液,而面条可以缓解食物吞咽困难。此外,吃鸡汤面条还有助于抗炎、抗病毒。

补锌。锌离子是抗菌剂,有助于抗击炎症,锌含片有助于缩短感冒病程。服用含维生素C的锌含片,还有助于提高免疫系统的抗病能力。

段天林提醒,不管是否出现嗓子疼痛,都要养成勤喝水的好习惯。不要等感到口渴时才喝水,而是要定时喝水。这对于保护嗓子非常重要。

科学养生 适当进行食补

春夏养阳,秋冬养阴。为避免出现嗓子干痒、疼痛等症状,还要注意科学养生,预防呼吸系统疾病。秋季养生不仅可以及时补充夏季过多的损耗,调理季节交替带来的多种疾病,而且可以为冬季储藏能量。

“在饮食方面可适当进行食补,但也不能盲目。”段天林提醒。平常可以多吃一些养阴的食物,如芝麻、核桃、花生、红枣等。同时,可以多喝粥,以起到健脾胃、补中气、助消化的作用,芝麻大米粥、百合杏仁粥等都是不错的选择。

虽说秋季是进补的大好时节,但不能乱补。总体来讲,秋季进补有“三忌”。

一是忌无病乱补。这样既增加开支,又损害自身健康。比如,过量服用鱼肝油可引起中毒,长期服用葡萄糖会发胖。

二是忌多多益善。任何补品服用过量都有害,“多吃补药、有病治病、无病强身”的观点是不科学的。过量服用参茸类补品,可引起腹胀,使人不思饮食。过量服用维生素C,可导致恶心、呕吐和腹泻等。

三是忌以药代食。中医认为,药食同源。许多食物也是有治疗作用的药物。多吃芹菜可以缓解高血压,多吃萝卜可以健胃消食、化痰止咳,多吃山药能补脾胃。需要注意的是,秋季食补要以滋阴润燥为主。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

主动检测丙肝 远离“沉默杀手”

本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

丙肝是一种善于“伪装”的疾病,发病隐匿,潜伏期长,也被称为“沉默杀手”。很多丙肝患者早期没有明显症状,也没有不适的感觉,这给早期发现丙肝带来很大困难。9月2日,许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红提醒,对于丙肝患者来说,早诊断、早发现很重要。只有早期发现才能及早治疗,而检测是及时发现丙肝很重要的方法。

多年来,国家卫健委积极向群众宣传“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害”的理念,以提高丙肝等肝炎的发现率,使患者得到及时、有效的治疗。人们对丙肝病毒普遍易感,如果在1993年以前有过输血或单采血浆的经历,曾经使用过非一次性注射器或针头,在不正规机构接受过口腔治疗、美容、文身等,应主动进行丙肝检测。

丙肝的传播途径主要有三种:一是血液传播。包括输入或使用未经严格检测的血液或血液制品,与他人共用注射器吸毒,使用未经严格消毒的侵入人体的器械,不规范地美容、修脚、文身、打耳孔,与他人共用剃须刀、牙刷等容易造成出血的物品。二是性传播。性伴侣越多,感染的风险越高,男男同性性行为传播风险更高。三是母婴传播。感染了丙肝病毒的孕妇可能会传染婴幼儿。不过,礼节性亲吻、拥抱、握手、打喷嚏、咳嗽、同桌进食、共用碗筷、同乘交通工具等日常接触一般不会传播丙肝病毒。

唐丽红表示,目前还没有疫苗可以预防丙肝,为了预防丙肝,要避免使用未经检测的血液和血液制品,不到不正规医疗机构针灸、拔牙、输液、进行有创治疗,不和别人共用剃须刀、牙刷等容易造成出血的物品,不在不正规机构文眉、文身、打耳孔、修脚;同时,远离毒品,做到洁身自好,正确使用安全套等。

“如果发生了可能感染丙肝病毒的危险行为,要及时到正规医疗机构进行检测,明确诊断,规范治疗。”唐丽红对记者说。目前,新一代口服抗病毒药物已经上市,大大提高了丙肝的治疗效果。通过规范治疗,大部分患者可治愈,减少由此引发的肝硬化和肝癌,进而降低死亡率,显著提高生活质量。

健康大讲堂 DAJIANGTANG
许昌市疾病预防控制中心 协办

许昌市结核病防治所

健康扶贫进乡村 义诊服务送上门

本报讯(记者 马晓非 通讯员 乔丽)为持续推进“百医包百村”健康扶贫攻坚行动,使农村贫困人口医疗卫生精准扶贫政策落到实处,近日,许昌市结核病防治所组织医护人员来到建安区陈曹乡大禄庄村开展义诊活动,为村民送去健康和关怀。

虽然天气炎热,但阻挡不了村民的热情,很多人早早地来到了活动现场。义诊活动开始后,围满了前来咨询的村民。许昌市结核病防治所医护人员认真地为村民量血压、测血糖,叮嘱患有高血压和糖尿病的村民按时用药、定期检测,为需要进一步诊治的村民指明诊疗方向。对于村民提出的各类健康问题,该所医护人员耐心解答,告诉村民要保持健康、文明的生活方式,做到低油、低盐饮食,坚持合理运动。同时,该所医护人员还向村民发放宣传读本、宣传折页和宣传品。

许昌市结核病防治所医护人员还告诉村民,如果咳嗽、咳痰超过两周没有缓解,且伴有低烧、乏力等症状,应尽快到村卫生室进行初诊,再到当地县结核病防治机构接受检查,一旦被诊断为结核病应及早治疗。生活中,要加强锻炼,增强身体免疫力,从而预防结核病的发生。

据了解,自从我市开展“百医包百村”健康扶贫攻坚行动以来,许昌市结核病防治所定期到建安区陈曹乡大禄庄村开展义诊活动,并通过技术指导、对口帮扶等多种方式,不断提高村医的诊疗水平,让村民在家门口就能享受到良好的医疗服务,提高村民的健康水平。