

# 患上慢性咽炎 乱吃润喉药物是雪上加霜

因烟酒刺激、粉尘污染等原因,一些人常常会感觉喉咙不适,如老是觉得喉咙不舒服、咳嗽、干痒、有异物感,常常喜欢“清嗓子”。专家表示,有这些症状很可能是患上了慢性咽炎,千万不要当做感冒来看待。专家特别指出,很多人喉咙不舒服了,就会买一些润喉的药物来吃,想清热去火,殊不知,如果患上慢性咽炎,多数与胃寒有关,不适宜再吃寒凉清润的食物。

## 喉咙如有异物感应警惕

“天气寒凉(包括空调环境)、化学气体或粉尘长期刺激、烟酒过度等,都容易引发慢性咽炎。”专家指出,急性咽炎反复发作转为慢性、慢性扁桃体炎及口腔疾病也会诱发慢性咽炎。另外,如内分泌失调、胃肠功能紊乱、风湿性关节炎、下呼吸道慢性炎症、心血管疾病等,都可继发咽炎。尤其是教师、演员等常常需要过度发声的人员,更容易引起咽部慢性充血而致病。

“慢性咽炎很容易被忽略。”专家说,如果患者老是觉得喉咙不舒服、咳嗽、干痒、有异物感,常常喜欢“清嗓子”,那就要警惕是否为慢性咽炎了。有上述症状的人群,除了可以到医院做耳、鼻、咽、喉等常规检查之外,还可以做一做咽喉镜,甚至还需胃镜、胸片、化验血等检查,可以帮助排除鼻、咽、喉、气管、食管、颈部乃至全身的隐匿病变,特别是某些早期恶性肿瘤,如声门上型喉癌。

## 不适宜吃清润寒凉食物

“对于慢性咽炎的治疗,西医没有什么好办法,中医的方法却很多。”专家指出,中医认为本病主要由肺、脾、肾等脏腑亏虚,咽喉失养,肝郁气滞而致,简言之就是“胃寒”。而不少市民在治疗慢性咽炎时,认为要吃清润、寒凉的食物,如目前流传治疗慢性咽炎的很多方法都以清润为主,如冰糖雪梨汤、青榄汤、生地麦冬藕节饮等。其实从药性来讲,这些只适用于急性咽炎。同样道理,金银花、菊花、罗汉果也不适宜本病。慢性咽炎患者一般都会有慢性胃炎、胃溃疡,这部分病人更不能吃苦寒清热的

食物(药物),以免伤胃。

不少患者不敢吃温热食品。其实,慢性咽炎类患者可以适当吃辣,帮助驱除胃寒;可适当吃姜、胡椒、辣椒等,酸菜鱼就是一个不错的选择,因为酸能舒肝行气,辣能健胃化痰,正好针对本病的病机。但不建议慢性咽炎患者吃煎炸肥腻的热毒食品。

还有一些患者平常喜欢吃润喉类药物,殊不知长期使用此类药物,会导致声带、咽壁增厚等,增加治疗难度。有慢性咽炎症状,建议咨询专家后,再采用正确的治疗方式。



## 中医调理

党参 20 克、白术 15 克、茯苓 15 克、陈皮 10 克、法半夏 10 克、赤芍 10 克、桔梗 10 克、厚

朴 15 克、甘草 6 克。水煎服,每天一剂,翻煎,喝时要慢慢吞服,像洗喉咙一样。(林恒华)

# 宝宝一使劲肚脐就鼓出来？这是脐疝

丁丁一个月大了,妈妈无意中发现他一哭闹,肚脐眼处就有一个直径约 1 厘米的圆形“小包包”向外突出。用手轻轻一摁,“小包包”便退缩回去,还会有咕咕声。到医院检查后才得知:这是脐疝。由于孩子还小,脐疝也比较小,有自愈的可能,可以暂且观察不做处理。如果脐部经常突出且包明显增大,就得到医院给脐部做加压包扎等封脐治疗,以促使脐部环口收缩变小直至消失。



肚脐眼凸起、按压有声,这是脐疝

胎儿主要通过脐带及胎盘实现与母体营养的交换。出生之后脐带即被结扎剪断,留下残端,随着脐带的自然干瘪、脱落、愈合,形成肚脐。“一些小婴儿由于肚脐两侧腹直肌及前后鞘发育尚未完成,而出现一个薄弱的环。当哭闹、咳嗽、用力排便等使腹压增高时,腹腔内小肠等

腹腔脏器就由脐环处向外突出。”专家指出,其表现就是肚脐眼处凸起一个“小包包”。

一般“小包包”的直径为 1~2cm,腹腔内压力越高,凸起就越大,表面的皮肤也越紧张,有时呈本色透明状。孩子安静了或家长用手轻轻摁压时,“小包包”就会缩小或还纳回腹腔,摁的时候还可听到有“咕咕”的肠鸣

音,这医学上即被称为“脐疝”。

专家说,脐疝是一种先天性的发育缺陷,是新生儿和婴儿时期常见的疾病之一,多发生在脐带脱落后数周内。脐疝患儿一般无痛苦状,多数在洗澡或换衣时才被无意中

发现。

直径 1cm 以下,自愈几率大  
宝宝得了脐疝,应该如何处理?

专家表示,一般来说,直径在 1cm 左右的脐疝随着腹壁肌肉发育的慢慢健全,多能在 2 岁以内自行痊愈。所以,2 岁以内的小脐疝一般可以不做特殊处理,有些脐疝甚至 3~4 岁时仍有指望能自愈。但如果是脐疝直径在 2cm 以上,经 1 年的保守治疗还是没有治愈,幼儿又在 2 岁以上,则建议施行修补手术。

处理脐疝时,有些家长也会用硬币去压迫凸出的脐部,希望以此来改善脐疝状况。但这种做法并不能达到辅助自愈的目的。而且硬币长时间摩擦还可能发生接触性皮炎或者皮肤摩擦损伤,甚至出现皮肤感染溃烂。

还有些家长很担心皮肤会被撑

破,其实,这也不必。皮肤具有一定的弹性与韧性,如果不是创伤所致,疝囊一般不存在被撑破的可能。而且脐疝患儿一般并没有胃肠道功能紊乱,只有极少数婴幼儿会因局部膨胀而稍感不适。

## 尽量减少宝宝哭闹、便秘、咳嗽

脐疝是因腹压增高而致,为了减少脐疝患儿脐囊突出的机会,最根本的做法就是尽量减少他腹压增高的机会,如减少宝宝无休止的大哭大闹、腹胀便秘、咳嗽。同时,当宝宝疝囊凸出来时,也要注意避免因衣物或尿片的摩擦而造成疝囊损伤。

如果孩子因剧烈哭闹或反复咳嗽造成疝囊嵌顿不能回纳入腹腔,即凸出的肠管被卡在了脐环处,这时疝囊摸上去硬硬的,按之不动、有触痛,患儿会因疼痛而阵阵哭闹,或者伴有恶心呕吐等症状。这种情况医学上称为“疝嵌顿”,此时爸爸妈妈应及时带孩子到医院就诊,以免被卡住的肠管发生绞窄性坏死。不过,疝嵌顿在医院的临床诊疗中很少见到,家长们不必太担心。

(林恒华)