

# 治疗咽炎 应以“控制”为主

咽痛、咽干、咽痒咳嗽、咽部异物感，是慢性咽炎常见的临床症状。慢性咽炎易反复发作，空气污染、吃喝应酬、熬夜工作等都可能诱发慢性咽炎。那么，慢性咽炎该如何治疗呢？

如果咽部长期不适(2-4周以上)，建议做喉镜检查，在排除肿瘤等器质性病变因素后，可以进行相应的药物保守治疗。

## 专家提醒

### 春季如何应对过敏

春季常见的过敏性疾病包括呼吸道过敏性疾病、皮肤过敏性疾病等。过敏的典型症状表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，以及眼睛痒、流泪和灼热感，部分患者合并支气管哮喘、过敏性鼻炎等。还有一类人群皮肤容易出现红斑、风团，俗称起了“风疙瘩”。“风疙瘩”一般指荨麻疹，中医称为瘾疹，临床表现主要为皮肤出现大小不等的红斑，往往瘙痒剧烈。

无论是何种过敏，脱离过敏原是防控过敏性疾病的重要措施。首先要找到病因，建议患者做过敏原检查，筛查花粉、粉尘、螨虫、动物皮屑、霉菌等过敏原，寻找日常生活中可疑致敏因素。

其次，易过敏人群应尽量避开树木和草丛等过敏原较多的地方。外出做好个人防护，包括戴眼镜、口罩等。还可以适当涂抹温和的护肤品，保持皮肤湿润，改善皮肤干燥情况。

若过敏反复发作、症状明显，建议及时到医院治疗。抗组胺药是常用的药物，中医则有中药、针灸、拔罐等特色疗法，冲洗鼻腔也可以减轻过敏反应。平时应加强锻炼，增强体质，提高机体的免疫力。

首都医科大学附属北京中医药大学附属医院皮肤科副主任医师 姜希

偶有疼痛且程度可以忍受的患者，一般不建议全身应用抗生素治疗，可选用抗菌含片或漱口水；口服药可选用清喉利咽或含有清热解毒成分的中成药，疗程一般建议不超过2周。

疼痛非常剧烈，尤其是吞咽时疼痛明显的患者，主要考虑是慢性咽炎急性发作或者合并有扁桃体炎，建议进行血常规检

查，如果白细胞或者C反应蛋白等炎性指标升高，可以应用抗生素治疗，同时可联合抗菌含片、漱口水或中成药治疗。

若合并异物感，或者进食吞咽时疼痛、异物感缓解，讲话时疼痛、乏力、声嘶，甚至有泛酸、嗝气、口苦等症状时，需考虑与食管反流相关，主要应进行抗反流治疗。

需要提醒的是，因为环境污染、工作压力等因素，想达到咽炎永不发作是很难的。因此，治疗咽炎应该以“控制”为主，而非“根治”。建议大家养成良好的生活习惯，及早戒烟酒；尽量避免疲劳、受凉、感冒等诱发咽炎急性发作的因素；积极锻炼身体，提高免疫力。

徐成志/文

## 六类人群易缺镁

镁摄入不足、吸收障碍或者排泄增加都可能导致镁缺乏，随着镁缺乏量的增多，还可能出现麻木、肌肉痉挛、心律失常等，甚至导致低钙血症、低钾血症，有六类人群容易中招。

**补钙人群。**很多中老年人都会补钙，但高钙会竞争性地抑制镁的吸收，建议钙镁摄入比例保持在1:1。

**饮食不均人群。**如果通过节食减肥，会影响镁的摄入；也有部分人无肉不欢，高蛋白的饮食结构会降低镁的吸收率。

**爱饮茶人群。**浓茶的咖啡碱

含有利尿成分，会增加镁流失。

**糖尿病人群。**糖尿病会增加镁的排泄，而缺镁反过来又降低胰岛素的工作效率，形成恶性循环。

**长期服用某些药物的人群。**一些药物如双膦酸盐类、四环素类抗生素等会影响镁的吸收，某些利尿剂会增加镁的排泄。

**经常饮酒人群。**酗酒会引起胰腺炎、酒精性酮症酸中毒等，使镁排泄加大，长期过量饮酒易导致镁严重流失。

日常生活中，应该如何补充镁呢？

**多吃绿叶菜。**绿叶菜含镁最丰富，其次是粗粮、坚果、肉类、牛奶。但绿叶菜中存在影响镁吸收的草酸，粗粮含有影响镁吸收的植酸。建议炒蔬菜前，用沸水焯一下；烹饪粗粮时，提前浸泡一会儿。

**少喝饮料。**避免饮用会使镁在体内流失的饮料，如酒精饮品、浓茶、咖啡等，多喝水。

**饮食均衡多样化。**平时适量摄入蔬果，主食粗细搭配。

如果缺镁比较严重，可在医师指导下适量服用镁补充剂。

韩昊辰 姜伟/文

## 有些耳鸣 提示脑血管疾病

有些人的耳鸣，其实是由大脑发出的健康警报，提示脑血管可能存在问题。由脑血管问题引发的耳鸣有以下特点：

1.表现多样，有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声，或者多种声音混杂不清。

2.声源不定，可分为单侧、双侧，有的来自耳后，有的来自头顶，还有的难以定位。

3.时断时续或长期持续，会随着心跳节奏出现搏动性耳鸣。

4.劳累或紧张时症状易加重，休息或放松后或能得到

缓解。

5.在喧嚣嘈杂的环境中声音不明显，夜深人静时声音会“吵”得人难以入睡。

若以上问题中存在3项或以上，不论多大年龄都要及时就诊。

马红蕊 吴川杰/文

## 右下腹疼痛 元凶不止阑尾炎

徐先生今年65岁，自认为身体不错。两个月前，徐先生觉得右下腹疼痛不适，由于年轻时有阑尾炎病史，加之本次自行服用药物后也有所好转，他以为还是单纯的阑尾炎，就没当回事儿，也没有到医院就诊。

可就在一个星期前，徐先生的腹部出现阵发性疼痛，吃饭后腹部出现饱胀感，只有呕吐或者排便后才会缓解，于是他到医院就诊。没想到，竟查

出了盲肠黏液腺癌，而且还是局部晚期。

盲肠癌坏死穿孔与阑尾化脓性穿孔同样表现为弥漫性腹膜炎，症状相似。

盲肠癌位于阑尾基底附近或侵及阑尾口，有可能导致并发急性阑尾炎，有时阑尾炎可能会是盲肠癌的一种表现，两者可同时存在。阑尾炎临床上最常见的是右下腹疼痛并伴有恶心、呕吐等消化道症状，由于其发病率

高，常将其他疾病误诊为阑尾炎。

40岁以上的阑尾炎患者，如长期右下腹不适、有沉胀感，右下腹包块，伴消瘦、贫血或长期大便不成形，有黏液便、便血者，应考虑盲肠癌的可能。建议上述患者遵从医嘱，进行大便潜血、气钡灌肠、结肠镜、腹部B超等检查，以排除癌症。

郑州人民医院副主任医师 张春礼

## 远离胆囊炎 饮食有诀窍



胆囊炎是一种胆道系统疾病，是由细菌感染或化学刺激引起的胆囊炎性病，有急性、慢性之分。急性胆囊炎的典型表现为突然发作的右上腹剧烈绞痛，并向右肩背部放射，常发生于进食大量脂肪之后或夜间。慢性胆囊炎会出现腹部不适的症状，尤其是吃饭后会加重，比如胀气、食欲不振、讨厌油腻等。平时进食油腻、辛辣等食物，会增加胆汁的分泌，若长期大量摄入油腻食物、酒，且暴饮暴食，容易反复出现胆汁大量分泌的情况，从而导致胆汁淤积，引起胆囊炎。此外，细菌感染、胆囊结石也可诱发胆囊炎。

要远离胆囊炎，饮食要谨记“三少”“四多”。“三少”一是少吃高胆固醇、甜腻的食物，如油炸食物、动物内脏、肥肉、过油肉、奶油蛋糕、高糖奶茶等；二是少吃生、冷、辛辣刺激食物，如生腌蟹、生拌牛肉、辣椒、胡椒、生大蒜、葱、姜等，并控制饮酒量；三是少吃过酸、过凉的食物，如山楂、柠檬、陈醋、雪糕、冰镇饮料等，这些食物会刺激胃肠，引起胆囊收缩，出现胆囊痉挛，从而引发剧烈疼痛。“四多”一是多吃富含膳食纤维的食物，如绿叶蔬菜、木耳、五谷杂粮(黑豆、黄豆、糙米等)；二是多吃经健康烹饪的高蛋白质食物，动物蛋白如清蒸鱼、水煮虾、酱牛肉等，植物蛋白可首选豆类，如豆浆等；三是摄入优质碳水，如馒头、糙米饭、小米糕等，高碳水化合物饮食有利于慢性胆囊炎的恢复；四是迈开腿、多运动、规律作息，保证睡眠充足。

李浩/文



图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台