

## □健康服务

## 了解咽喉疾病

## 保护咽喉健康

●本报记者 梁婧妹 实习记者 若谷

咽喉担负着呼吸、饮食和发声的重要使命，因此守护好这个咽喉“要地”对于人体健康十分重要。

什么是健康的咽喉？中国人民解放军联勤保障部队第九六九医院耳鼻喉科主任王伟斌医生介绍：“健康的咽喉也分狭义健康和广义健康。狭义的健康就是民众认为咽喉不疼不痒没问题。而广义的健康要看第一形态结构是否正常，如咽喉腔有没有结构异常或者长出来不该存在的肿物等，功能上是否正常，如吞咽功能和发音功能。”

王伟斌说：“我们常说的咽喉，大家可能会以为只是吃饭发声的部位，但其实咽喉在医学上分为咽腔和喉腔，咽腔还能细分为鼻咽、口咽、喉咽等。”

“鼻咽腔最常见的疾病是腺样体肥大，常见的如4—6岁的小孩容易打呼噜，这是由于发育时腺样体没有开始萎缩，淋巴组织比较敏感，容易造成腺样体肥大。鼻咽部最需要警惕的是鼻咽癌，鼻咽癌在临床的典型症状有回吸脓血涕，就是倒吸出来的鼻涕有脓有血，出现这样的情况就需要警惕了，要去医院做一次鼻内镜，看一看鼻咽腔到底是什么情况。”王伟斌说。

“咽腔常见的疾病就是急慢性咽炎。急性咽炎表现为疼痛，如果吃饭的时候咽腔疼痛明显，这就要警惕是



图片来源：IC Photo

否患急性咽炎和急性扁桃体炎了。而慢性咽炎主要是因为淋巴滤泡在增生，造成一些咽部的不适感，如咽干、咽痒，咽部的异物感等。咽喉还有一种我们熟知的疾病是扁桃体炎，扁桃体炎也分急性和慢性。急性扁桃体炎中常见的是急性化脓性扁桃体炎，表现为发烧、嗓子疼，张嘴后会看到扁桃体两边附着很多白色或黄色脓性的分泌物。而慢性扁桃体炎有时不会有感觉，但是一张嘴就发现扁桃体很肿大，有些慢性扁桃体炎如果符合扁桃体手术指征，我们也会考虑手术治疗。”王伟斌表示。

王伟斌强调：“在喉腔有一个很危险的病，叫急性会厌炎。会厌是个‘盖’，我们吞咽食物的时候‘盖’就把气道挡住了，让饭流到食道里去，‘盖’平时在开放状态下共用呼吸，如果过敏或急性炎症导致肿胀后，它会肿胀成半球形，这时听患者说话会带着含糊音，这样的情况就要警惕有急性会厌炎了。急性会厌炎一定要去医院检查，如果自己不重视，会厌突然堵住气道，就会造成窒息，非常危险。”

王伟斌说：“喉部疾病中还有就是声音嘶哑，有三个常见原因会造成声音嘶哑。第一是声带上长东西了，如

声带结节、声带息肉，尤其教师、售货员、歌手等经常用嗓子的人，声带消耗比较大，会出现声带肥厚或者声带结节影响发音。这种情况的治疗早期可以通过雾化吸入或口服一些利咽喉的药物来改善它，如果息肉和结节过大就要考虑手术治疗。还有一种神经麻痹也会造成声音嘶哑，我们有时给病人检查时会见到一个声带带动一个声带不动，尤其左侧喉返神经比右侧长，容易受到各种疾病的影响，会造成声带麻痹，所以声音会特别嘶哑，如果双侧神经都受波及的话，还会有窒息的表现。第三个原因就是单纯性声带发炎肿胀，它也会导致声音嘶哑。前两种情况基本上是不可逆的，一旦发生只能通过种种治疗才会康复。如果是单纯性喉炎的话，治疗首选禁声，然后通过雾化吸入药物来减轻声带的水肿，达到缓解的目的。”

“工作生活中用嗓过度，工作在粉尘环境中，有抽烟喝酒不良习惯的人都属于患咽喉疾病的高发人

群。”王伟斌表示，“对于日常护理，普通人群主要还是避免粉尘污染环境，如果因为工作生活环境无法脱离，那就要注意防护，佩戴口罩。其次是减少过度用嗓，因为很多咽喉疾病都是过度消耗导致的，要学会合理用嗓，减少过度说话，日常可以做一些嗓音训练。还有鼻炎患者，由于鼻腔通气不好，晚上睡着之后张嘴呼吸，会加重嗓子的负担。过敏性鼻炎患者可以用相应的鼻喷激素缓解，当鼻腔通气好的时候，嗓子负担自然就小了。”

最后，王伟斌说：“大家要了解一下海姆立克急救法，关键时刻可以救命。这是针对气道异物的。尤其是家中有孩子的。海姆立克急救法是利用肺部残余气体，按压腹部形成气流冲出梗阻异物，使患者恢复正常呼吸。吞咽食物时不要大笑说话。对于所有的疾病，最好的方法就是预防，认真做好每次体检，重视身体发出的不良信号是很关键的。”

## □慢病防治

## 控制哮喘 让呼吸更顺畅

本报讯（记者 梁婧妹 实习记者 若谷）今年5月2日是第25个“世界哮喘日”，主题是“全面关爱每一位哮喘患者”。“哮喘”的中医治法古已有之，那么如何治疗呢？让我们来听听市中医蒙医医院蒙医哮喘（鼻炎）科主任医师图娅的建议。

“哮喘主要分为4种类型，第一种是外源性哮喘，也叫吸入性哮喘，就是由于吸入了一些过敏原，如粉尘、刺激性气体、工业废气、沼气等气体，还有尘螨、动物的皮屑等。第二种是内源性哮喘，属于感染类型的，是呼吸道感染病毒细菌以后诱发的哮喘。第三种是混合型哮喘，是在内源性和外源性共同基础上导致的疾病，这是由于以上两种类型的哮喘没有好好治疗，恶性发展导致的。最后一种类型是职业性哮喘，就是从事和粉尘有关系的一些职业，经常与一些刺激性的工业气体如氯气、沼气、硫酸等接触引起的哮喘。”图娅介绍。

“中蒙医治疗哮喘是通过望闻问切，因人而异去制定不同的治疗方案。”图娅告诉记者，“由于哮喘是多种病因所导致，所以我们一般会治疗



图片来源：IC Photo

引起哮喘的主要病因，如消化不良、大便不正常、睡眠不佳、失眠、月经不调等种种身体的不适及亚健康的状态，因为以上的各种病症如果长时间存在的话，会造成机体气血亏虚，各脏器供血不足，最终使机体免疫力下降而导致哮喘。治疗哮喘，祛痰最为关键，而蒙药在治疗哮喘过程中中的显著疗效就是具有较强的祛痰、化痰、止咳，从而达到平喘、止喘的功效。痰如果咳不出来，它会不断刺激气道引起气道痉挛，进而引起哮喘不断的发作，如果让痰液顺利咳出，患者的胸憋、气急、呼吸困难等症状都会迎刃而解。”

图娅提醒：“哮喘患者在日常生活中，要合理安排衣食住行，秋冬季节或天气变化较大时，注意保暖，预防感冒。饮食要有节制，戒烟限酒、少食辛辣刺激之品，在夏令时节，应少食棒冰、雪糕等冷饮。食材中的荸荠、白萝卜、胡桃肉、红枣、芡实、莲子、山药等具有健脾化痰、益肾养肺之功效，可适当食用。选择适合自身的运动项目和强度，坚持锻炼，以增强机体免疫力和抵抗力，减少和避免哮喘的发作。”



图片来源：IC Photo

## □贴心呵护

## 应对学生近视 预防重于治疗

本报讯（记者 梁婧妹 实习记者 若谷）记者近日在内蒙古医科大学附属医院验光配镜部看到，前来配镜的学生和家长排起了长队。为此，记者来到内蒙古医科大学附属医院眼科门诊采访了内蒙古医科大学附属医院“建院六十五周年公益服务项目”专家、眼科主任医师杨大勇。杨大勇表示，想要避免孩子发生近视，重在早期预防。

“近视应注意预防和控制，要根据孩子的实际情况，选择正确的矫正方法。具体是在孩子3岁时，家长应带着

孩子做常规的眼科检查，包括视力、眼底、散瞳后的屈光状态（又名远视储备量）、眼轴的检查；在3—6岁时，每年进行一次视力检查和眼轴的检查，同时家长要带着孩子增加更多的户外活动，注意合理用眼，避免近视的发生；8—14岁是现在孩子近视高发的年龄段，应该每半年进行一次眼睛的检查，做到近视早发现早干预，如果已发生近视，要到正规的医疗机构进行全面的检查。”杨大勇告诉记者。

针对孩子近视戴眼镜，有些家长有

顾虑，比如不愿意孩子过早戴眼镜，认为戴眼镜后，会加快度数增加且容易造成眼球变凸等。杨大勇医生解释：“近视的发生是不可逆的，一旦被诊断为近视，基本不会恢复，而且还会逐渐加深，所以要早戴眼镜，选择最合理的近视防控方案，防止近视进一步加深。近视了如果不戴眼镜，孩子会看不清，并且近视还会加深，可能会加速近视的程度。戴眼镜不会使眼球变凸，眼球变凸是因为近视发展引起的眼轴变长，这个过程是不可逆的，要注意控制近视发展才可避免眼轴变形。至于戴什么类型的眼镜，要根据孩子的个体情况来定，验光师会给出一个专业的治疗方案。”

如何预防近视，杨大勇表示：“科学用眼习惯的养成对防控近视很重要。首先在日常生活，学校和家长应培养孩子养成良好的读写姿势，做到‘一拳、一尺、一寸’，即读书写字时做到胸口距离桌子一拳、眼睛距离书本一尺、握笔手指距离指尖一寸。看书、写字时间不宜过久，每持续半小时建议休息十分钟，进行闭目养神或远眺；读书写字时要配合适当的光线，不宜太暗或太亮，调整电子产品字体的大小，避免孩子出

现眩光、视疲劳等情况；如果需要通过网络学习，家长应尽量减少孩子近距离阅读，优先选择投影仪、电视等距离较远的设备；避免不良读写习惯，如在走路、吃饭、卧床时不看书或看电子产品。其次，光照是影响视力的关键因素，孩子要多去户外活动，有循证医学表明，适当户外活动可以延缓近视进展。推荐户外活动每天累计2个小时，每周11—14小时，一定是在有阳光的时候，因为较强阳光可以刺激多巴胺分泌，多巴胺是一种有助于预防近视的神经递质，可以抑制眼球过快生长，是近视的保护因素，目前为止，没有一种灯光可以代替阳光去预防近视。最后要定期检查眼睛，建立视力档案，持续关注眼轴变化情况，才能正确地帮助到控制近视进展，儿童青少年阶段，孩子的身体处于发育期，眼轴本身也会理性增长，再加上屈光系统的持续变化发展，定期检查就非常有必要。如有眼轴的长度接近于高度近视的情况，就不仅仅要配眼镜了，需要进行干预，要关注眼底的变化，这是近视防控的重中之重，因为高度近视并发症可致盲。”

## □健康提示

## 超重、肥胖关联部分术后并发症风险上升

美国研究人员发现，超重或肥胖患者手术后有些并发症的风险会上升，包括感染、血栓和肾衰等肾脏病并发症。

据美国科学促进会运营的优睿科网站5月1日报道，科罗拉多大学安舒茨医学园区研究人员分析了2012年至2018年美国外科医师协会关于全美外科手术质量的数据，涉及普通外科、妇科、神经外科、骨科、胸外科等9个外科门类557万余名患者的信息，得出上述结论。这些患者中，44.6%属于肥胖。

肥胖程度常用身体质量指数（BMI）衡量。BMI在18.5至25之间代表体重正常，25至30为超重，30至35为肥胖，35至40为二级肥胖，不低于40为三级肥胖。

研究人员在美国《外科学》杂志刊载的论文中写道，与体重正常的患者相比，肥胖患者手术时间平均长6分钟；超重或肥胖患者术后发生感染、肾衰竭和静脉栓塞的风险

更高，但在死亡率、总发病率、肺部感染、尿路感染、出血、中风等方面的风险没有升高；三级肥胖患者发生计划外再入院的风险更高。

研究牵头人、科罗拉多大学心胸外科教授罗伯特·马吉德说：“我们需要进一步认识到，超重和肥胖可能产生的医疗影响不仅局限于心脏病、糖尿病和肝功能衰竭，还会使术后恢复变得更加困难。”

马吉德在外科实践中发现，患者腹部多余的脂肪组织会延长手术时间，使手术变得更复杂。另外，超重和肥胖也可能影响患者术后恢复。他说，“特别是肺部手术，术后走动是康复的关键部分，可以改善患者精神状态，降低肺炎和血栓风险，帮助肠道恢复”，然而对超重和肥胖患者而言，“术后起身走动可能更具挑战”。

数据显示，在美国，20岁及以上人群中近74%超重或肥胖。

（新华社电）



送走谷雨，立夏将至，此时，正可抓住春季养生的“小尾巴”，调节身体的阴阳平衡。

## 健脾祛湿正当时

谷雨过后，气温回升加快，降雨增多，加之岭南地区气候湿热，因此，湿邪最易侵犯人体，容易出现头晕、身体沉重、精神困倦、口干舌苦等脾胃湿热的症状，甚至导致湿疹、关节痛、哮喘等疾病高发。广东省妇幼保健院中医科主治医师马书鸽建议，此时应多吃一些健脾祛湿的食物，如茯苓、薏米、白扁豆、黑豆、赤小豆、芡实、冬瓜、陈皮等。

由于此时阳气渐长，阴气渐消，肝脏气机，脾胃功能旺盛，心气开始逐渐升发。所以，也应抓住这个补益身体的好时机，多吃健脾益气养血的食物，如党参、莲子、山药、枸杞子、大枣、鸡肉、鲫鱼等。

## 疏肝理气忌躁郁

谷雨时节意味着暮春

已至，肝气开始蛰伏，所以人体容易产生紧张、焦虑等不良情绪，造成肝气郁结不畅。因此，马书鸽建议，平时可多用玫瑰花、茉莉花、菊花、素馨花、青皮等泡茶饮用。

另外，也可以在天气晴朗的时候，多进行户外活动，亲近大自然，踏春赏花、临溪戏水等以陶冶情操、舒畅肝气。同时，也可以多搓摩胁肋、按揉三阴交、太冲等以疏肝理气。

## 补肺固表防过敏

春天百花齐放，杨絮、柳絮满天飞舞，对于鼻炎、哮喘等过敏体质的人来说，户外活动时最好戴好口罩。同时，可多吃一些白木耳、白茯苓、百合、山药、黄芪、燕窝、虫草、党参等食物以补肺益气。同时，还可以多按摩迎香、风门、肺俞、脾俞等穴位以健脾益肺固表。

## 吃春饮茶走谷雨

在北方，有谷雨食香椿的习惯。谷雨前后的香椿香醇爽口，有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有健胃理气、补充阳气的作用，和豆芽、蒜苗、豆苗一样，都是非常适合此时养生的食物。

在南方，则有谷雨饮茶的习俗。马书鸽介绍，明代医家李时珍在《本草纲目》中记载：“茶苦而寒，属阴中之阴，沉也降也，最能降火。”茶既可以降肝火，也可以降心火。谷雨前后采摘的茶叶苦寒之味更为突出，功效更好。

其实，在古时还有“走谷雨”的风俗，即谷雨这天青年妇女走村串亲或者到野外走走，寓意与自然相融合，强身健体。

## 迎立夏

## 养心护神清心火

## 立夏养心清心火

春夏之交，万物繁茂。此时期日照增加，温度渐升，农作物进入生长旺季，人体的新陈代谢也开始加快，心脑血液容易供给不足，使人烦躁不安、倦怠懒散。广东省名中医、南方医科大学中西医结合医院副院长彭康教授提醒，中医理论中，心属火，心阳在夏季最为旺盛，因此立夏养生，应从养心开始。

初夏之时，老人人气血易滞、血脉易阻，更需注意养心通脉，以防心脏类疾病发作；而许多年轻人在夏季容易心火旺，为了降火又贪吃冷饮，其实这样不仅容易损伤脾胃，也会伤阳气。

如何在养阳的同时不让心火过盛？彭康提醒，夏季饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主。立夏后阳气上升，若再吃太多油腻易上火的食物，容易导致内、外皆热，而

出现痤疮、口腔溃疡、便秘等。

要养心通脉，可在煲汤、煮粥时加一些桂圆、麦冬、大枣、党参、太子参、百合等。其中性质平和的桂圆，补益心脾，养血安神，可用于心脾虚损、气血不足引起的失眠健忘、心悸怔忡等，正适合此时养心安神。

## 迎夏运动勿暴汗

立夏又称“春尽日”，立夏这天，古人有一些迎夏仪式，例如君王会到京城之外迎夏。这个习俗其实也符合中医“运动养阳”的观点。

中医讲究“春夏养阳”。彭康建议，初夏之时，可适量运动，多晒太阳，让阳气生发。但同时要注意，汗为心之液，要避免暴汗而伤心。尤其是在夏天人变得活跃，要注意运动不宜过剧烈而导致过度出汗。运动时以及运动后，要及时饮用温水，补充体液。尤

其不要在身体正热络流汗之时，贪凉饮冷。

## 心神调养忌暴喜

中医认为“心主神明”，人的情绪情感由心来主管统摄。当夏日气温升高，心火过旺，人容易出现烦躁不安、心神不宁，而影响到睡眠。

彭康提醒，在日常起居生活中，要戒怒戒躁，保持神清气和、活泼愉快，可亲近大自然，使人体的阳气宣通开泄，但也不能情绪波动过大，切忌暴喜伤心。

立夏后逐渐昼长夜短，人们容易晚睡早醒，造成睡眠不足。可适当增加午休，以顺应大自然“阳盛阴虚”的变化，保证充足精力。不能午休的人，也可听音乐或闭目养神。平时可多揉按宁心安神理气的内关穴，以及宽胸降气通络的膻中穴。

（本组稿件据《羊城晚报》）