Autumn

咽炎发作好痛苦 对症治疗有门道



咽炎有两类

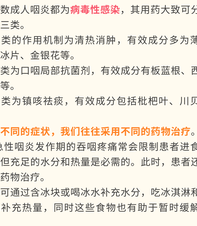
咽炎，是指咽喉黏膜、黏膜下及淋巴组织的非特异性炎症反应，根据病程长短可分为急性咽炎和慢性咽炎。

急性咽炎

常表现为咽痛，吞咽时疼痛加重，咽喉红肿充血。

慢性咽炎 常由急性咽炎反复发作，或过度用声、吸烟、胃食管反流病等因素长期刺激咽喉所致，常表现为咽部异物感、干痒或疼痛，伴清嗓动作或刺激性咳嗽，咽后壁可见较多淋巴滤泡增生。

大多情况不用抗



Autumn is Coming

多数情况下，咽炎患者可自行对症处理，但细菌感染性咽炎中的 A 组链球菌感染（典型症状为突发咽喉痛、扁桃体渗出、颈淋巴结炎伴压痛和发热），应及时前往医院，在医生指导下正确使用抗菌药物治疗，以预防链球菌感染后的并发症。

另外，如果在未经治疗或自行在家治疗一周后，咽痛仍未见好转甚至加重，也需要及时前往医院就诊。

咽炎用药有门道

大多数成人咽炎都为**病毒性感染**，其用药大致可分为以下三类。

第一类的作用机制为清热消肿，有效成分多为薄荷脑、冰片、金银花等。

第二类为口咽局部抗菌剂，有效成分有板蓝根、西吡氯铵等。

第三类为镇咳祛痰，有效成分包括枇杷叶、川贝母等。

针对不同的症状，我们往往采用不同的药物治疗。咽痛 急性咽炎发作期的吞咽疼痛常会限制患者进食进水，但充足的水分和热量是必需的。此时，患者还可配合药物治疗。

患者可通过含冰块或喝冰水补充水分，吃冰淇淋和冰酸奶补充热量，同时这些食物也有助于暂时缓解咽痛。

当咽痛不是非常剧烈时，也可以饮用一些温热的蜂蜜水，进食一些质地柔软、非刺激性的食物。

患者可含服清咽滴丸、甘桔冰梅片等含片，口服六神丸、金嗓开音胶囊、蒲地蓝胶囊等利咽药物，或往患处喷开喉剑喷雾剂等喷剂；也可含服西吡氯铵含片或使用复方硼砂溶液、呋喃西林溶液或其他含漱液漱口，抑制口腔及咽喉部细菌。

喉咙痒、干咳、异物感 一般可通过服用一些清热润喉的饮品或含片缓解，如用菊花、陈皮、桑叶、蜂蜜等煮茶饮用；患者也可含服银黄含片、西瓜霜清咽含片等。

喉咙有痰，咳不尽 可服用盐酸氨溴索片、桉柠蒎肠溶软胶囊等药物降低痰液黏稠度，有助于痰液的咳吐。另外在饮食方面注意调理，多吃一些新鲜的水果和蔬菜，如梨、罗汉果、柚子、枇杷等。可以把梨切成块状，和冰糖、枇杷叶一起熬成汁，对止咳化痰有不错的效果。也可自制甘蔗荸荠百合汁饮用止咳化痰——先以适量水将 15 克百合煎 20 分钟，后兑入甘蔗汁 30 克、荸荠汁 15 克服用，每日 1 剂。

原发病灶治疗 若患者的咽炎发作与季节或环境相关，且本身为易过敏体质，首先考虑变应性咽炎，可用抗组胺类药物、白三烯受体拮抗剂治疗。若患者常有反酸嗳气，或胃部不适，首先考虑为胃食管反流病，可用胃酸抑制剂治疗，如艾司奥美拉唑肠溶胶囊等。若患者有鼻炎、鼻后滴漏等症状，应积极治疗鼻炎，降低炎症诱发咽炎的概率。



预防，从小习惯做起



Autumn is Coming

1. 尽早戒烟、酒。
2. 少食辛辣刺激性的食物。
3. 避免接触环境中的粉尘或其他污染源。
4. 合理发声，避免长期大声说话。如因职业需要，一方面，可以控制说话音量；另一方面，可以适当练习腹式呼吸，说话间隙多喝些温水，保持咽喉部湿润。
5. 养成早晚刷牙的好习惯，饭后用淡温盐水漱口，清除食物残渣，避免细菌滋生。
6. 加强身体锻炼、保证充足睡眠以提高自身免 疫力，避免感冒。

资料来源：复旦大学附属华山医院