

如何防治慢性咽炎



慢性咽炎一发作,喉咙就开始痛、痒,患者常感觉咽喉有异物感、灼烧感,痰多得怎么也吐不干净,让人十分难受。据广州医科大学附属第二医院耳鼻喉科主任医师黄敏齐介绍,慢性咽炎很多时候是由于病毒、微生物感染引起的,病程一般在3个月以上。有些慢性咽炎患者喉咙一旦出现不适就开始喝凉茶、服用抗生素……这样是否有效、正确?

喝凉茶治慢性咽炎不可取

黄敏齐指出,凉茶要辨证地喝,因为每个人的体质是不一样的,如果只是盲目喝凉茶,不考虑自己的体质问题,即使喝再多凉茶也无济于事。“这就是为什么有的患者反映不管怎么喝凉茶都没有效果。”黄敏齐说。

用抗生素治慢性咽炎错误

人体口腔内有正常菌群存在,当菌群处于平衡状态的时候,并不会导致疾病的发生,但是一旦菌群失衡就容易致病。因为慢性咽炎并非细菌感染,滥用抗生素可能导致咽喉部正常

菌群失调,最终变成继发性的感染。“因此,喉咙刚开始不舒服就买抗生素来吃,是不正确的。”黄敏齐说。

吃润喉片治慢性咽炎不合适

西药类润喉片大多通过直接作用于病灶感染部位来杀灭局部的细菌、病毒等发挥作用;中药类润喉片的成分相对比较复杂,大多是起到清热解暑、生津润喉的效果。专家表示,局部用药疗效不佳,且易反复发作。

黄敏齐表示,有些慢性咽炎也会引起一些并发症,像有的患者刚开始会出现咽喉痒、咳嗽等症状,继而对

就会出现气管炎、支气管炎、鼻咽炎,以及合并细菌感染等并发症。比如,本来只是普通的慢性咽炎,但因为患者身体的抵抗力下降,加上自己又乱吃药就容易引起细菌感染,导致扁桃体发炎。

因此,黄敏齐强调,慢性咽炎发作时,患者应及时到医院就医,而不是自己乱用药,不然只能是既浪费钱又无效,甚至导致病情加重。“每一个患者都有其特殊性,具体如何医治,需要医生的诊断。”同时,对于慢性咽炎的确诊,也是需要由医生查

问相关病史之后,再通过医生建议做的相关检查,最终才能确定是哪一类慢性咽炎,这样也才能更好地对症下药。

黄敏齐表示,预防慢性咽炎,需要做好三方面。首先,要不断提高自身免疫力,加强锻炼,增强体质,预防疾病;其次,疲倦的时候要及时休息,保证充足睡眠;最后,饮食方面要注意减少进食辛辣刺激食物,不宜多吃煎炒油炸、熏制类食品,过甜、过咸、过凉及油腻、腌制类食品也要少吃。 **王育煌**

久坐比登山更伤膝关节

有些人认为锻炼有损膝关节,于是尽量“省着”,甚至能坐就不站、能躺就不坐。殊不知,久坐比登山、走路更伤膝关节。

有研究显示,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群为10.2%,而健身跑步者仅为3.5%。久坐者患心血管疾病的风险比偶尔运动者高2倍;久坐会增加

患痔疮、大肠癌、乳癌和子宫内腺癌的风险;久坐会导致肌肉功能退化,脊椎和骨盆疾病高发,静脉曲张和深静脉血栓发生率增高。

为减轻久坐对身体带来的不利影响,建议采用工间操的形式,利用零碎时间进行各种碎片化锻炼,如爱打麻将的,应该半小时左右起来活动一下。 **荀波**



洗发水误区多

洗护合一的洗发水方便好用?

正解:洗发水和护发素应分开用。洗护二合一的产品对头发的清洁度不够,也不利于人们依据发质选择护发素。头发干枯无光泽的人可选含保湿润泽成分的护发素,油性发质的人可选控油清爽型的护发素,中性发质的人宜选滋养型的护发素。

全家共用一瓶洗发水?

正解:每个人宜选择适合自己的洗发水,因为每个人的发质不同,全家不宜共用一瓶洗发水。儿童的体质比较敏感,化学产品易对其健康造成影响。所以,12岁以下儿童宜选择儿童专用洗发水。

如果购买了“家庭装”大瓶洗发水,最好分装在小瓶中使用,以减少氧化反应。

经常换洗发水会导致脱发?

正解:家中应备两三种洗发水

轮流使用。长期使用同一种洗发水,容易在头皮、头发上形成残留,影响发质。轮流使用两三种品牌的洗发水,往往可以减少残留物。

使用去屑洗发水可预防头屑?

正解:去屑洗发水要少用。头皮屑的产生与糠秕马拉色菌等有关,所以去屑洗发水中一般都含有抗真菌成分,频繁使用,会破坏头皮的正常菌群。有头皮屑的人一周使用一次去屑洗发水即可。如果头皮屑严重,则宜在医生指导下,使用药用洗发水或药物治疗。

头发有油就得洗?

正解:头皮表面密布着皮脂腺和汗腺,它们的分泌物会构成天然的“水油膜”,能使头发润泽、有弹性。所以,没有必要头发有一点油就马上洗掉,只需保持清洁即可。

陈辉

夜猫子或易得心脏病与糖尿病

由英国诺森布利亚大学苏珊娜·阿尔穆萨维博士牵头的国际研究小组依据多项相关研究,分析早睡早起和夜猫子型作息对健康的影响。研究人员发现,夜猫子的饮食往往较不健康,摄入更多酒精、糖、含咖啡因饮料和高热量快餐,摄入谷物和蔬菜较少,且进食时间不规律,经常错过早餐,进食次数少而量大。与之相反的是,早睡早起者通常摄入更多水果和蔬菜。这可能部分解释为什么夜猫子罹患慢性病风险较高。

研究人员还发现,进食时间晚患Ⅱ型糖尿病风险增加。正常情况下,血糖水平夜间达到最低点。夜猫子经常临睡前进食,意味着入睡时血糖水平上升,与身体自然的生物进程不符,从而不利于代谢。一项研究显示,夜猫子罹患Ⅱ型糖尿病的风险比早睡早起者高2.5倍。

王莹

“绿色小区”居民患心脏病风险低

美国研究人员日前报告说,人居住在绿化程度高的“绿色小区”,可降低患心脏病和中风的风险。

美国路易斯维尔大学牵头的研究团队以408名不同年龄、种族和社会经济水平的人为研究对象,在5年时间内评估了他们患心血管疾病的风险,同时计算他们居住区域的植被覆盖指数,即通过卫星图像判断绿植密度水平。

这项近期发表在《美国心脏病协会杂志》上的研究显示:居住在“绿色小区”的人,体内肾上腺素水平更低,这表明他们的压力水平较低;他们体内F2-异前列素水平也更低,这表明他们氧化应激水平更低、身体更健康;此外,这些人的血管修复能力也更好。

这项研究第一作者、路易斯维尔大学的阿鲁妮·巴特纳格尔说,居住在绿植密集的小区可能对人的心脏和血管都有好处,而提高居民区绿化率是一项有潜力的重要公共健康干预措施。 **据新华社**



为啥晚上总是睡不着

最常见的四种失眠原因

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”在冬季,气温低,躲在温暖的被窝里,正是睡觉的大好时光。然而,在朋友圈里,竟然有不少女性吐槽失眠,“躺在床上听了四个多小时的风声,我是不是该吃点儿安眠药之类的”。那么,有何妙招来解决失眠?

人在正常生活中,每晚睡7-8个小时是正常现象。偶尔因为一些兴奋的事情或者遇到需要处理的问题而睡不着觉,不算失眠。若连续数日或者长期睡不着觉,就是失眠,是一种病态。

广东省第二中医院心血管科中医王清海表示,睡眠正常与否,与心、肝关系密切。若心血充足,肝血旺盛,阴阳平衡,人睡觉就香。若因各种原因引起肝血不足,或心血不足,或心肝火旺,就会睡得踏实,难以入睡甚至彻夜不能入睡。

王清海指出,失眠的原因有很多,最常见的有以下四种:

一是烦心事不能得到及时解决,导致情志失调,肝气郁结,郁久化火,心肝火旺,从而扰动心神所致。

长期使用电子产品,用眼过度也会得飞蚊症。

产生飞蚊症主要有两方面的原因,一个是生理性,占大多数,是“好蚊子”。生理性飞蚊症常见于中老年人或高度近视者。患者表现为双眼都有“飞蚊”现象,经过一段时间,症状没有明显加重,“飞蚊”的位置也固定。

另一个是病理性,占少数,是“坏蚊子”。病理性飞蚊症是眼内疾病的表现。常见于葡萄膜炎、视网膜脱离或玻璃体出血等。主要由于退行性病变、出血、炎症引起的,因玻璃体附近的视网膜、视神经、睫状体等的构造发生病变导致的玻璃体变性。其表现为症状突然发生,而且仅发生在一只眼睛,黑影变化不定,速度加快、遮挡视野、视力变差、视物变形。存

在这种情况下,患者应及时就诊。

如何预防飞蚊症

防止视疲劳。避免长时间近距离视物,保持40-60厘米的阅读距离,近距离用眼1小时,休息10分钟左右。使用电子产品时应注意保持屏幕亮度柔和。

良好的生活习惯。保证睡眠充足,不熬夜。

活动颈部,按摩眼睛,改善眼部血液循环。眼球的血液供应来自颈内动脉,因此经常活动颈部,可改善眼部供血。视疲劳时,做一下眼保健操。

治疗与眼睛有关的全身性疾病。如高血压、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化等。

补充营养。补充富含叶黄素、维生素的食物或药物,如:蛋黄、绿叶蔬菜、玉米、胡萝卜、鱼类等。 **李茶**

眼前出现“飞蚊”应及时就医



1月6日,在三峡库区湖北省秭归县山区,摄影爱好者在拍摄云海日出。当日,秭归地区雪后初霁,朝阳穿过云海喷薄而出。

新华社发



缓解抑郁 拥抱自然多晒太阳

李阿姨今年60多岁,由于儿子儿媳工作繁忙,两个月前,李阿姨到广州帮儿子带娃,但是两个月来,李阿姨一直感觉不舒服。原来,李阿姨老家在农村,一直住着带院子的老屋,地方宽敞,而到广州后,与儿子一起住在只有60多平方米的出租房中,李阿姨感到非常拥挤、压抑,喘不过气来。

自然缺失或导致抑郁

广州市心海榕社社工中心心理咨询师于东辉表示,因为带孙子或其他原因,不少老人从老家到陌生城市生活。而到新的城市,很多老人会感到不适应,从而表现出情绪低落、焦躁、抑郁等,严重可发展为老年抑郁。

究其原因,除了熟知的没有熟悉的朋友、脱离原有的生活圈等原因外,住所的自然环境缺失也是很重要的因素。比如李阿姨,其实很多到陌生城市的老人在老家都住着有院子的老房子,即使老家住着楼房,也会经常出门遛弯。由于对周围环境非常熟悉,所以老人们接触自然的机会较多。而到新的城市后,住进高楼大厦,首先房子小了。其次,由于对周围环境不熟悉,为了避免迷路或减少给子女带来负担,老人们往往减少外出,顶多在小区及周围转一转,接触自然的机会也减少了,从而会感到压抑和抑郁。

“这种因为环境改变带来的老

年抑郁在老年人群中非常常见,所以当老人来到陌生城市或是陌生环境,如异地迁徙或搬家后,家属应该多关注老人的情绪问题,防止老人出现抑郁症。”于东辉说。

自然环境帮助减缓抑郁

于东辉指出,为老人提供与他熟悉、较为相似的环境,可以有效防止抑郁情绪的产生,子女可以从住房、周边环境入手。

选择宽敞的房间。对于老人,到新的城市,与子女一起生活,除与儿媳或女婿一起生活带来的心理压力外,其居住面积的减少也会让老人产生压抑的感觉,所以防止老年抑郁,不妨让父母住得宽敞一点。

选择自然风景较好的小区。优美的自然环境一定程度上可以帮助老人减缓抑郁情绪的产生,帮助老人尽快适应新的环境。在此建议,子女在选择居住地点时,不妨选择自然风景较好、绿化面积较多的小区,或是靠近公园的居民区。在老人到新的城市后,先带老人熟悉周围环境,规划好老人的散步路线,再带老人到附近的公园里走一走等,可以帮助老人预防抑郁。

多带老人出去转转。子女周末常带老人出门走走,比如去自然风景较好的郊外,或是去爬山,尽可能多让老人接触优美的自然环境,减缓负面情绪。另外,子女的陪伴也是帮助老人缓解抑郁的重要方法。

郭静