

专家问诊

异物感、嘶哑、干咳,当心反流性咽喉炎

专家提醒:治疗同时还需改变生活方式并适当忌口



■记者王艳

陈志凌 杭州市中医院耳鼻喉科副主任,副主任医师,现任全国中西医结合耳鼻咽喉学会青年委员、耳鸣专家学组成员;浙江省耳鼻咽喉学会委员、杭州市耳鼻咽喉学会常务委员,浙江省中医药耳鼻咽喉学会委员,浙江省听力与言语康复学会委员等职务。曾当选杭州市十佳医卫青年。擅长突发性耳聋、眩晕、耳石症、梅尼埃病、耳鸣、面瘫、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎鼻息肉、鼻出血、鼾症、声带小息肉、反流性咽喉炎及扁桃体、腺样体肥大等疾病的中西医结合诊治和微创内镜手术治疗。

今年34岁的姜女士是位老师,近两年来时常感到咽喉不适,有异物感,声音沙哑,说话多了就感到累,还经常打嗝、嗳气。杭州市中医院耳鼻喉科副主任陈志凌副主任医师接诊后,诊断她患上了反流性咽喉炎。

咽部异物感、声音嘶哑、干咳等提示可能患有反流性咽喉炎

陈志凌介绍,反流性咽喉炎是一种特殊的慢性咽喉炎,又被称作咽喉反流。

顾名思义,咽喉反流是由于胃内容物反流到咽喉部,刺激损伤咽喉部黏膜并引起相应的症状。反流的物质直接刺激咽喉黏膜引起损伤,也可以刺激远端食管,引起慢性咳嗽和清嗓,从而对声带黏膜造成损伤,使患者出现咽异物感,声嘶及发音困难、慢性咳嗽、咽痛、呼吸困难、口臭、咽部黏性分泌物增多、咽干等症状。部分患者伴有典型的胃食管反流症状:反酸、烧心、胸痛、吞咽困难、腹胀、打嗝,少部分患者可能伴气喘等肺部症状。

胃食管反流引起的咽喉炎,单纯进行咽喉部的治疗一般疗效不佳,会反复发作,所以应该针对病因进行治疗。那些经久不愈、反复发作的慢性咽炎患者,应注意检查是否得了胃食管反流性胃炎,以对

症治疗。

反流性咽喉炎发病率高

陈志凌介绍,反流性咽喉炎之前容易被误诊为普通的慢性咽喉炎,没有针对病因治疗,而是应用抗生素、清热祛火等药物,导致症状无明显缓解,严重降低了患者的生活质量。

耳鼻咽喉科普通门诊中约有70%~80%是来看咽喉炎的,其中一半左右是反流性咽喉炎。专家门诊时,反流性咽喉炎患者所占的比例更高。

咽炎无小事,早治疗远离并发症

陈志凌介绍,有些患者觉得咽炎不是急症,不当回事,随着病情发展,来就诊时咽炎已经很严重,治疗起来难度加大,咽炎拖着不治还可能带来其他并发症。

陈志凌介绍,如果咽炎向下发展,可能侵犯喉、气管等下呼吸道,引起急性喉炎、气管炎、支气管炎及肺炎;若致病菌及毒素侵入血液循环,则可引起全身并发症,如急性肾炎、脓毒血症、风湿病等,对身体危害非常大。

另外,研究表明,反流性咽喉炎可能和喉癌、食管腺癌、分泌性中耳炎、喉狭窄、喉喘鸣、阻塞性睡眠低通气综合征、牙釉质损伤、婴儿死亡综合征等相关。所以类似症状一定要尽早就到正规医院做相

应的检查治疗。

反流性咽喉炎治疗的同时还需改变生活方式,适当忌口

陈志凌说,对于反流性咽喉炎的治疗,应考虑抑酸治疗,保护胃黏膜,促进胃动力;有条件且咽喉炎反复发作者可以考虑进行咽喉部胃酸监测,诊断明确后,可以根据情况进行规范的抑酸治疗,严重者甚至要考虑手术治疗。

治疗的同时还需改变生活方式,适当忌口。肥胖者应该减轻体重,减少脂肪摄入,避免过饱饮食,少吃甜食、辣食、酸性水果,如橘子、杨梅、草莓、猕猴桃、柚子等;少吃番薯、土豆、年糕、汤圆、巧克力、油条等;戒烟酒、浓茶、咖啡,少喝碳酸饮料、酸奶。睡前3小时不要进食,可减少夜间胃酸分泌。

适当多吃富含B族维生素的食物和富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物,如动物肝脏、瘦肉、鱼类、绿色蔬菜、奶类、豆类、猪蹄、海产品等,有利于促进损伤咽部的修复,消除呼吸道黏膜的炎症。润燥生津的食物,如梨、百合、藕、枇杷、蜂蜜、猪肺、沙参、麦冬等也可以适当多吃一点。

另外,体位疗法也是治疗该病的重要手段,例如餐后多保持直立位,避免弯腰拾物,避免过度负重,夜间睡眠应抬高床头。同时调整心态,保持心情愉快。

今天是国际三八妇女节。自国家“全面二孩放开”新政落地以来,“生不生二孩”、“何时生二孩”成了社会的热点问题。尤其是70后与80后职场女性,一方面是对二孩的期盼,一方面是对职业发展与孩子抚养等问题的“纠结”。

记者请教了浙江大学医学院附属妇产科医院专家,为你解答。

女人35岁是道分水岭 生二孩要趁早

■记者王艳



浙江大学医学院附属妇产科医院再生育咨询门诊上官雪军副主任医师告诉记者,女性35岁后生殖能力就会大大下降,怀孕的概率也就相对降低。而且35岁后妊娠就属于高龄产妇,不管是妈妈本身还是胎儿都面临更多的健康风险。所以,如果想要第二个宝宝,一定要趁早,最好是在妈妈35岁前。

35岁以上的高龄产妇,因为身体机能下降,相对年纪轻的产妇,高血压、肥胖、各类代谢综合征的风险都在增加,女性在妊娠中出现各类妊娠并发症的风险也会随之增高。另外,研究表明,孕妇年龄越大,先天愚型和畸形儿的发病率越高。

上官雪军提醒,“趁早”的同时还必须认真对待。因为妊娠对孕产妇而言,是一种考验,尤其是体力、生理、心理上的考验,男女双方的健康状况、营养、精神因素等都可以影响受精卵的质量。他建议准备生二孩的夫妇做好心理和身体等各方面的准备,让怀孕前生理和心理须处于健康状态,为宝宝的出生创造良好的条件。

上官雪军同时强调,原来带宫内节育器的女性,至少提前半年取

出节育环。如果是急切需要怀孕时,至少要等2~3次正常月经周期后再受孕,以便让子宫内膜恢复,利于优生。对于服用避孕药的女性,也建议停止服用避孕药3~6个月以后再考虑怀孕。

至少半年前就要开始做孕前保健计划,女性可以保持一定运动量,可以游泳、慢跑,或是做做瑜伽。同时,孕前6个月就要补充复合维生素和叶酸。男性保健也不能忽视,至少应该提前3个月至半年戒烟戒酒,保证合理的膳食习惯和规律性的起居作息。

另外,很多爸爸妈妈,考虑到年龄因素,在备孕二孩时份子心切,总想一次就怀上。结果两三个月没有动静,就着急,以为自己哪里出了问题,盲目担心,反倒不容易怀孕。上官雪军建议准备要二孩的爸爸妈妈,放松心情,坦然面对,这样宝宝才会如期而遇。

不具备条件者别冒险生二孩

上官雪军说,怀孕是一件大事,这意味着怀孕要有相应的身体条件,当身体条件不能适应怀孕时,怀孕将是一场“灾难”。

年龄之外,有先天性疾病、严重基础疾病、传染病、精神疾病或其他不宜生育的家庭,都不宜盲目跟风。比如男女任何一方经医学检查,患有医学上认为不宜生育的严重的遗传性疾病,如各种出生缺陷(先天畸形、遗传病、先天代谢疾病以及不明原因的功能异常)。

子宫是产生月经和孕育胎儿的器官,怀胎十月离不开它,只有女性的子宫有正常妊娠功能,胎儿才能孕育成长。如果女方子宫不具备妊娠功能或严重躯体疾病不能承受妊娠,如严重心脏病、结核活动期、癫痫、恶性肿瘤、肝炎、肾炎、结缔组织病,都不宜再生育。

上官雪军分析,有些患者不宜生育,如系统性红斑狼疮患者在非缓解期及病情不稳定时怀孕存在流产、早

产、死胎和病情恶化的风险;严重的心理障碍患者妊娠后可能产生妊娠剧吐、流产、早产、妊娠高血压疾病、胎儿生长受限及难产。还有银屑病、甲状腺功能亢进症(简称甲亢)或甲状腺功能减退症(简称甲减)等患者都不宜再生育。

另外,第一个孩子是自闭症的家庭再生育也要慎重。上官雪军介绍,根据目前研究机构最新的研究结果得知,有自闭症儿童的家庭,第二孩发生自闭症的概率为18.7%,也就是说,1000个自闭症患儿家庭中,其父母再生育的第二孩当中也有187人为自闭症患儿,这个概率还是比较高的。家长要根据家庭的实际情况和自身的心理承受能力来做出选择,千万不要存在侥幸心理,以免雪上加霜。

职场女性,是否有足够的精力和条件同时照顾两个不同年龄的孩子,这些都是要综合考虑,根据自己的实际情况量力而行。

头胎剖宫产的妈妈尤其要当心

上官雪军介绍,计划生育二孩的女性,两次怀孕之间要有比较充足的时间做好身体上的恢复调整和心理上的准备。

如果第一胎是剖宫产,虽然是创伤性手术,但只要在过程中没有伤及卵巢、输卵管等组织的,从医学上考虑,可以生第二胎。但不可过早怀孕,以防子宫壁的拉力过大,有子宫瘢痕破裂的危险。因此,剖宫产术后两年以上再怀孕,安全系数相对高一些。但是也不是说剖宫产后间隔的时间越长越好,时间拖得长,孕妇的年龄增加不说,瘢痕处肌层的弹性也会变差。

要特别注意的是,瘢痕子宫再孕属于高危妊娠。经历过剖宫产的

子宫属于瘢痕性子宫,子宫瘢痕处没有弹性,随着妊娠进展,子宫逐渐膨大,瘢痕处逐渐变薄,个别在妊娠晚期或临产有子宫破裂的危险。

如果“剖宫产瘢痕妊娠”,也就是胚胎在剖宫产留下的瘢痕上,就更为凶险。有可能引起子宫破裂和无法控制的阴道大出血,危及产妇生命。

上官雪军建议,如果第一胎是剖宫产,女性在怀孕前要门诊咨询。医生会详细评估,以确定是否适合、何时适合孕育二孩。

全国两会·健康传真

翁国星:

药价虚高问题该整治

■郑良

“今天我谈谈药品和耗材价格虚高问题。”5日下午,福建代表团审议政府工作报告会场,全国人大代表、福建省立医院副院长翁国星发言。

“作为一名心脏外科医生,我举个例子,同样一台进口人工心脏机械瓣膜,美国的价格是700美元、欧洲是600欧元,而我国省市招标价格是1.4万至1.6万元,其他耗材、药品也都有类似情况,可想而知医疗费用的空间有多大!”翁国星说。

翁国星说:“福州一家知名的三甲医院,去年毛收入24亿元,其中药品价格占40.86%,耗材占19.11%,二者占了60%左右,也就是说,有14亿元用于支付药品和耗材,这块价格只要降低10%,就可以节约1.4亿元,而实际上可降的空间远不止这个数。”

陈锡文:

西红柿、辣椒、紫薯等皆非转基因农产品

■白洁、安蓓

中不能没有一席之地。第二,任何进行商品化生产和进入市场的转基因农产品都要经过严格的科学检测,只有确保安全才可以上市。第三,充分保证消费者的知情权和自主选择权。我国规定任何转基因农产品上市或者用转基因农产品作为加工原料的食品上市必须标识含有转基因农产品。

陈锡文表示,我国指导农业转基因技术继续发展的必要条件和方向是,加强农业转基因技术的研发和监管,在确保安全的基础上慎重推广。

陈锡文说,目前确实有局部地区出现了一些没有经过国家批准的转基因农产品种子流到农田种植的情况,这样的农产品要销毁,违规的当事人要处罚,对于涉及亿万人民群众身体健康、生命安全的事情,政府一定要严格负起责任,加强监管。

陈锡文说,我国政府对于农业转基因技术的原则有三:第一,转基因技术是当代生命科学中最前沿高地。我国作为农业大国,在这个领域

杜宇新: 鼓励用鲜奶生产乳制品

■管建涛

针对一些乳品企业大量改用进口奶粉复原乳作为乳制品原料,直接冲击我国奶牛养殖业,背离乳品营养价值发展方向问题,全国政协委员、黑龙江省政协主席杜宇新与多位委员联名建议,加强复原乳管理,鼓励使用鲜奶生产乳制品。

一些全国政协委员调查,进口大包奶粉到岸价格长时间保持在1.5万~2.5万元/吨,而国内乳品企业用生鲜乳生产奶粉成本在3.3万~3.5万元/吨,价格严重倒挂。为追求利益最大化,一些乳品企业纷纷选择使用进口奶粉复原后生产,限收拒收生鲜乳。

杜宇新等委员建议,进一步加强液态奶复原乳标识管理,建立配方奶粉及其他乳制品复原乳标识制度,切实保障消费者知情权。要按照《中华人民共和国食品安全法》、《预包装特殊膳食用食品标签》等有关法规,进一步强化准入门槛,加强监督管理。

一些全国政协委员介绍,用进口大包奶粉复原后生产乳制品,特别是婴幼儿配方奶粉,其先天营养价值大打折扣。生产商一般通过后期添加来满足国标要求,但未明确加注使用还原乳的标识,

误导消费者,侵害知情权。复原后生产乳制品重新标注分装日期,还使即将过期的大包奶粉“重获新生”。

一些专家说,近年来广大消费者对乳制品安全和品牌消费意识明显增强,但由于对产品原料新鲜度、营养成分、保质期等问题了解不够,造成了不科学、不理性的消费习惯。

杜宇新等委员建议,进一步加强液态奶复原乳标识管理,建立配方奶粉及其他乳制品复原乳标识制度,切实保障消费者知情权。要按照《中华人民共和国食品安全法》、《预包装特殊膳食用食品标签》等有关法规,进一步强化准入门槛,加强监督管理。

一些全国政协委员介绍,用进口大包奶粉复原后生产乳制品,特别是婴幼儿配方奶粉,其先天营养价值大打折扣。生产商一般通过后期添加来满足国标要求,但未明确加注使用还原乳的标识,

政协委员: 将胆固醇管理上升到国家疾病防控战略层面

■齐中熙 安蓓

心血管疾病已成为我国第一位死因,其中高血压、糖尿病、血脂异常是导致心血管病攀升的三大主因。目前国家已经将高血压、糖尿病防控纳入基本公共卫生服务项目,但对于胆固醇的疾病教育和管理还远远不够。一些政协委员建议,尽快将胆固醇管理上升到国家疾病防控战略层面,有效遏制心血管疾病。

全国政协委员、北京大学第一医院心内科主任霍勇教授表示,目前,我国心血管疾病死亡率上升趋势明显,以心梗、卒中为代表的心脑血管疾病,已成为我国人群死亡因素排名之首,占总死亡的比例超过40%。

全国政协委员、中华医学心血管病学分会主任委员葛均波教授指出,中

国心血管病死亡率的上升趋势,主要是由于胆固醇引起的缺血性心脏病死亡上升所致。在众多危险因素当中,胆固醇指标异常是导致冠心病、心肌梗死、心脏猝死和缺血性脑卒中的独立而重要的危险因素。

葛均波说,我国目前面临心脑血管疾病发生率逐年上升的局面,在未来的段时间,仍将继续上升。据预测,2020年之前我国心脑血管疾病死亡率的“拐点”很难出现。与严峻的发病形势形成鲜明对比的是,多数人不知道自己是动脉疾病的高危人群,大众的心血管疾病防控意识薄弱。

两位委员建议,把胆固醇管理上升到国家疾病防控战略层面,加大政策干预力度,加大政府投入力度,加大公众教育力度。

全国政协委员、中华医学心血管病学分会主任委员葛均波教授指出,中

杭州希依龙服装有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从2000万元减至150万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州希依龙服装有限公司

遗失声明

杭州渔典贸易商行遗失浙江省国家税务局通用机打发票壹份,发票代码:3300151320,发票号码:04277264,声明作废。

杭州武林路时尚女装街管理委员会遗失

事业单位法人证书(副本),法人证号:事证字第1303010300173号,声明作废。

临安河桥蒲村油茶专业合作社遗失

税务登记证副本,税号:浙税联字第330124574351213号,声明作废。

上海中亚阀门(集团)有限公司杭州分公司注销清算公告

上海中亚阀门(集团)有限公司杭州分公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安千岛湖美车仕汽车用品有限公司注销清算公告

淳安千岛湖美车仕汽车用品有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州华富铜制品有限公司遗失淳安县市场监督管理局2006年4月11日核发的注册号为3301272001681的营业执照正副本,声明作废。

杭州市淳安县姜家镇公民遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2012年5月28日核发的注册号为330127600083160的营业执照正副本,声明作废。

江山农商行借开学缴费 高峰引导发展个人现代金融

随着新学期的开学,江山57000多名学生的学费收费工作也接近尾声。