

专家问诊

慢性咽喉炎久治不愈原是喉咽反流

对付此症药物治疗之外还需改变生活方式



■记者王艳

近来,困扰刘老师两年的老毛病又犯了。他总感觉喉咙里像有东西堵着,咳不出来,也咽不下去,使劲咳嗽会有一点点粘痰,吃了好多清热解毒的药也不见好。是不是长东西了?他忐忑不安地来到医院耳鼻喉科就诊后,做了电子喉镜等相关检查,被诊断为反流性咽喉炎。

咽喉反流成耳鼻喉科常见病

浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)耳鼻咽喉科主任、主任医师慈军说:反流性咽喉炎又被称作咽喉反流,是由于胃内容物或者气体反流到咽喉部,刺激损伤咽喉部黏膜并引起相应的症状,是一种近年来才被耳鼻喉科医生广泛认识的疾病。

其实它在临床中非常常见,由于从前人们认识的欠缺,使得该病在很长时间内被误诊为普通的慢性咽喉炎,没

有针对性病因治疗,而是应用抗生素、清热解毒等药物,导致症状无明显缓解,困扰了众多病人很长时间,严重降低了患者的生活质量,部分患者甚至出现抑郁、焦虑,强迫等心理障碍。

近年来,随着耳鼻咽喉科医生们对喉咽反流的了解逐渐加深,发现喉咽反流在人群中发病率非常高,可占到在耳鼻喉科门诊全部就诊患者中的10%,声嘶患者的50%,咽异感患者的60%。

咽异物感、声音嘶哑等是喉咽反流常见症状

那么如何发现并确诊是否患上了喉咽反流呢?慈军介绍,喉咽反流的物质(胃酸及消化酶)可以直接刺激咽喉黏膜引起损伤,也可以刺激远端食管,刺激迷走神经,引发的慢性咳嗽和清嗓,从而对声带黏膜造成损伤,使患者出现一系列症状:咽异物感或癔球感、声音嘶哑及发音困难、慢性咳嗽(多

为刺激性干咳),还有清嗓、咽痛、呼吸困难、口臭、咽部粘性分泌物增多、咽干等症状,其中前三者尤其常见。

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。

目前,大部分患者依靠典型的症状、纤维内镜(喉镜、食管胃镜)、食管24小时pH值压力监测等检查,基本可以确诊;对部分高度怀疑是患者可以进行诊断性治疗,用抑酸剂治疗1—2周,症状改善即可确诊。

药物治疗联合生活方式改变可有效治疗

慈军介绍,之前有些患者被诊断为慢性咽喉炎,病情反复,久治不愈,甚至认为是不治之症。其实诊断清楚了,这类疾病是完全可以得到有效治疗的。目前对反流性咽喉炎主要采取药物治疗联合生活方式改变。

药物治疗包括:促胃动力

剂、抑酸剂、黏膜保护剂等。药物治疗需2—4周才显疗效,因此用药时间一般要求3个月以上。

生活方式改变主要包括:肥胖者应该减轻体重;减少脂肪餐,避免过食、甜食、辣食、酸性水果(橘子、杨梅等);戒烟、酒、浓茶、咖啡等;睡前应减少饮茶、饮料,睡前3小时勿进食,以减少夜间胃酸分泌。

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,夜间睡眠抬高床头。另外还需调整心态,保持心情愉快。

研究表明,喉咽反流可能和声带白斑、喉癌、食管腺癌、分泌性中耳炎、喉狭窄、喉喘鸣、慢性鼻-鼻窦炎、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。因此,慈军提醒,有类似症状,切不可忽视,一定要到正规医院做相应的检查治疗。

性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究和独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。



王来法与职工对话健康

王来法 杭州江南胃胆病研究所所长,杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等,尤其对慢性萎缩

如何预防高血压年轻化

问:我是一名公交车司机,对于高血压的概念,原本一直认为只是老年人比较容易有,跟年轻人很难沾上边,然而,发现在我们同事中高血压病有年轻化的趋势,有个司机30岁就患高血压了。请问王医师,高血压应该如何防治?作为年轻的司机又该注意什么呢?

答:很多人一般都认为只有中老年人会有高血压,其实随着经济发展和生活水平的普遍提高,如今高血压已不是老年人的专利,越来越趋向于年轻化。

对于高血压病,中医常以“眩晕”、“头痛”、“中风”等病论述,其中以“眩晕”论述最多。从中医角度来讲,高血压的病理机制主要是由于肝、肾、心、脾功能失调,引起体内阴阳、气血失衡所致。其中以肝、肾两个脏器阴虚阳亢尤为多见。

一般来说,现在的年轻一族有四类人群比较容易患高血压,一是“烟枪”,二是身体肥胖超重者;三是“吃货”;四是“精英”。我们的公交司机都是司机“精英”,其工作的特殊性造成不少司机生活很不规律,精神经常处于高度紧张状态,心理压力较大,其发病率比正常人群要高。

如何预防高血压的侵袭呢?首先在饮食方面必须尽量选择清淡的,低盐低脂饮食,不要吃的太油腻太咸。

对于公交车司机开车长期坐着来说,建议轮班休息的时候就站起来走一走或向远处眺望,做一下深呼吸,这些都是舒缓的好方法。另外可以每周运动3次左右来自我调节压力。

此外,高血压患者还要注意饮食调理,适量控制能量及食盐量,降低脂肪和胆固醇的摄入水平,控制体重,采用低脂肪、低胆固醇、低钠、高维生素和适量补充蛋白质的饮食,可以吃一些植物蛋白含量高、含钾、钙丰富的食品以及绿色蔬菜和新鲜水果,像苹果、西瓜等,类似芹菜、黑木耳、山药、绿豆、海带、紫菜、西红柿等,对高血压患者都是有益的。

治疗方面,高血压在中医可分为肝阳上亢、气血不足、肝肾阴亏、痰浊内阻等类型。如果属于肝阳上亢者,这种类型中药的治疗原则应该清肝泻火,比如用天麻钩藤饮、夏枯草。

痰湿内阻型治疗原则是化痰祛湿,选择处方可以选择半夏天麻白术汤。阴虚阳亢以滋阴降火为原则,选择像知柏地黄丸。阴阳两虚型的患者,治疗的时候应兼顾阴阳,要两益阴阳,可用桂附八味丸。饮食上除了养阴可以吃百合,冬季的时候还可以用点洋参、虫草。

健康常识

孩子感染“亲吻病毒”可怕吗

专家表示:不能不管不顾,也不要过分紧张

■记者王艳

近日,一则“孩子感染EB病毒引发肝受伤”的新闻吓坏不少家长。报道称,这种病毒特别厉害,孩子一旦感染,看起来像感冒,但后果十分可怕,甚至会引发肝受损。

EB病毒到底是什么?真的有那么危险吗?浙江大学医学院附属儿童医院感染科汪洪姣副主任医师介绍,EB病毒感染属于疱疹病毒,是一种急性感染性疾病,以感染咽部的上皮细胞和B淋巴细胞为主,在国外被称为“亲吻病毒”。

EB病毒一年四季都有,不存在季节性,平日里门诊都会接诊到,近期气温变化后也没有明显增加。和其他病毒一样,EB病毒大多通过亲密接触传染,抵抗力弱的人群易被侵入。

注意饮食卫生。加工食物的时候要煮熟煮透,特别是海水产品,比如生蚝、贝壳类食物。注意饮水卫生,喝开水。家庭或者集体单位如果饮用桶装水,要特别注意桶装水卫生,并建议烧开后再喝。

如果身边有人呕吐了,在处理呕吐物时要疏散人群,处理人一定要戴好口罩做好防护,处理完要及时洗手。

健康提醒三:注意护理,预防水肿

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病,主要发生于婴幼儿和学龄前儿童。11月是水痘的高发季节,水痘患者是唯一的传染源,自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性,接触或飞沫吸入均可传播。

若家里有宝宝出水痘,应注意宝宝的护理,加强消毒与清洁。对接触水痘疱疹液的衣服、被褥、毛巾、敷料、玩具、餐具等,根据情况分别采取洗、晒、烫、煮、烧消毒,且不与健康人共用。

勤换衣被,保持皮肤清洁。特别注意不要抓破面部的痘疹,以免痘疹被抓破引起化脓感染。

定时开窗,房间尽可能让阳光照射。要让患儿休息,吃富有营养易消化的饮食,要多喝开水和果汁水。如发现术后持续高热不退、咳嗽,或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡,惊厥等,应及时送医院就诊。

专家同时提醒,接种水痘疫苗是预防水痘感染的有效手段,接种水痘疫苗不仅能预防水痘,还能预防因水痘带状疱疹而引起的并发症。

陈正昕介绍,快节奏的生活和层出不穷的购物方式,使得近年来病态购物症人群越来越多,30多岁的林女士就是其中的一位。林女士曾三天两头地逛商场、超市,面对琳琅满目的商品时,哪怕是对自己来说

袭击。EB病毒感染发病的孩子,基本是学龄前孩童。

感染EB病毒早期症状和感冒非常相似,典型症状是反复发热,体温一般在39℃左右波动,咽痛,颈部肿痛,或伴有咳嗽流涕,所以很容易被误诊为扁桃体发炎等呼吸道疾病。不过EB病毒感染除高热外,还会出现咽峡炎的表现,如出现扁桃体白膜、肝脾淋巴结肿大等。

汪洪姣表示,对于EB病毒,家长正确的态度应该是“不能不管不顾,也不要过分紧张”。如果出现体温升高迟迟不退,咽痛非常严重,颈部淋巴结肿大明显等症状,家长要及时带孩子就诊,进行评估,比如检测EB病毒抗体和病毒拷贝数。大部分感染的孩子不会有太大问题,只有极个别重症病

例。经检查如果发现扁桃体有脓性渗出,肝功能受损,肝脾肿大,血常规提示不正常等,可能需要住院治疗。

EB病毒属自限性疾病,只要对症治疗,一周左右症状就能缓解,因此家长不必恐慌。另外,除慢性EB病毒感染等特殊情况,一般感染了EB病毒后治愈,就不会再发病,基本可以达到持久免疫的效果。

专家同时提醒,预防EB病毒,家长要教育孩子注意卫生,勤洗手;不要和已患该病的小朋友一起玩,避免交叉感染;不要去人员密集的公共场所或密不透风的室内;家长最好不要喂饭,因为成人也可能是EB病毒的携带者,在不发病的情况下传染给孩子,也不要随便亲吻孩子;及时增添衣物,多做室外活动,保证睡眠,有助于提升免疫力。

健康警示

“疯狂买买买”或是病态购物

■记者王艳

“双十一”又来了,线上线下各种打折促销活动层出不穷,越来越多的人铆足了劲,誓要把一年的货都趁低价一起囤下来。那么,这种行为是否正常呢?

浙江省精神卫生中心医疗办副主任、浙江省立同德医院副主任医师陈正昕告诉记者,通过购物可以舒缓压力,带来愉悦感,但是当人无法控制自己的消费欲望,而是进入一种购物上瘾、强迫自己消费的状态时,这就不仅仅是一种消费观念不同的过度消费了,而是一种病态购物症,可能是抑郁症造成的,进行抗抑郁治疗后,她不再迷恋疯狂购物了。

陈正昕表示,压力大是造成现代人抑郁症的主要原因,当他们抑郁发作时,或在工作中承受了较大的压力而无处宣泄时,只有购物活动能使其感觉良好。他们还常常盲目地跟风,看到别人买什么就想自己也立刻拥有,导致经常购买自己不需要的东西。

还有一些人虽然衣食无忧却缺少与人的交流,缺乏安全感,生活中缺少各种其他爱好,社交活动也不多,购物往往成为他们的一种追求或者是体现自身价值的途径,而物品本身却对它们毫无意义。

陈正昕介绍,快节奏的生活和层出不穷的购物方式,使得近年来病态购物症人群越来越多,30多岁的林女士就是其中的一位。林女士曾三天两头地逛商场、超市,面对琳琅满目的商品时,哪怕是对自己来说

毫无用处或者是重复购买的商品,哪怕已经刷爆了所有的信用卡,她还是会不假思索地购买,感觉一天不买几样东西就觉得堵得慌。结果在买了之后又后悔,甚至还会有关罪恶感而变得焦虑不安。林女士疯狂购物正是抑郁症造成的,进行抗抑郁治疗后,她不再迷恋疯狂购物了。

陈正昕表示,压力大是造成现代人抑郁症的主要原因,当他们抑郁发作时,或在工作中承受了较大的压力而无处宣泄时,只有购物活动能使其感觉良好。他们还常常盲目地跟风,看到别人买什么就想自己也立刻拥有,导致经常购买自己不需要的东西。

如果伴有严重抑郁症等心理疾病的话,建议积极接受心理治疗,在精神卫生科医师或心理咨询师的帮助下,及时地排解焦虑和困惑,缓解购物冲动。

这些疯狂购物行为,不仅可能带来经济负担、影响到家人和朋友的关系,还可能带来严重的社会问题。

那么如何才能摆脱购物狂这种不良行为?陈正昕表示,减轻压力是“购物狂”需要进行的重要一步,只有认清压力的来源,寻找适合自己的方法,才能从根源上解决这个问题。

制订购物计划,购物前把想买的商品分成三类:我想要但不需要的、可能需要的,以及我真的需要的,用延迟满足也可以控制购买欲望。

另外,疯狂购物的人,多是缺乏自我认同感的人,因此还需要加强心理素质的培养、改变原有的物质性价值观。可以通过做公益事业、进行郊游、和朋友聚会聊天等转移注意力,以有益于身心健康和满足。

如果伴有严重抑郁症等心理疾病的话,建议积极接受心理治疗,在精神卫生科医师或心理咨询师的帮助下,及时地排解焦虑和