

# 慢性咽炎反复发作难断根? 原因在这

嗓子总觉得干、痒、痛，还有异物感，吭哧半天咳不出也咽不下，感冒后加重，闲下来就犯病……这是很多慢性咽炎患者最真实的日常。作为临床常见的呼吸道疾病，慢性咽炎发病率极高，却常被当成小毛病敷衍对待，导致反复发作。其实，慢性咽炎从来不是嗓子发炎这么简单，它更像是身体健康的“晴雨表”。下面就为大家拆解慢性咽炎反复发作的真相及常见误区，从根源上摆脱困扰。



## 慢性咽炎反复发作的原因

1. 呼吸道疾病 咽喉是空气和食物的必经之路，也是呼吸道感染的“前沿阵地”。例如，鼻炎、鼻窦炎的炎症分泌物会顺着鼻腔倒流到咽喉部（鼻后滴漏），长期刺激咽喉黏膜，导致充血水肿、异物感，尤以晨起时明显。其次，扁桃体反复发作，扁桃体隐窝内残留的细菌、病毒会持续刺激咽喉，形成慢性病灶，让咽炎反复发作。另外，教师、销售、主播等人群因职业原因，长期大声说话、用嗓不当，会导致咽喉黏膜慢性损伤，引起增生性咽炎。

2. 反流性咽炎 这是最常见却最容易被忽视的诱因，占比超40%。胃酸、胃内容物反流至食管上端，甚至咽喉部，会腐蚀咽喉黏膜，引起慢性炎症。典型症状包括反酸、烧心、晨起口苦、咽喉异物感、频繁清嗓子，饭后或躺下症状加重，常见于暴饮暴食、喜食辛辣甜食、熬夜、肥胖、餐后即躺者，以及老年人、孕妇。如果只治疗咽炎，不控制反流，自然久治不愈。

3. 不良生活习惯 咽喉黏膜特别“娇气”，长期不良的生活

习惯会持续刺激它，让炎症难以消退。例如，辣椒、火锅、烧烤、油炸食品，以及浓茶、咖啡、烈酒，会灼伤咽喉黏膜，破坏防御屏障，导致咽炎反复发作。另外，熬夜会导致免疫力下降，咽喉黏膜抵抗力下降；压力大，紧张、焦虑等负面情绪，会引发植物神经紊乱，加重咽喉干痒、异物感。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会直接损伤咽喉黏膜，导致黏膜充血、干燥、增生，也是咽炎反复发作的核心诱因之一。

4. 全身疾病 某些全身性疾病会累及咽喉，导致咽炎反复发作，难以自愈。

① 内分泌疾病：糖尿病患者血糖控制不佳，会导致口腔、咽喉黏膜干燥，抵抗力下降；甲状腺功能异常也会影响咽喉黏膜代谢。

② 免疫性疾病：干燥综合征患者由于唾液腺分泌减少，咽喉长期干燥，易引发慢性咽炎；类风湿关节炎也可能诱发咽喉慢性炎症。

③ 心血管疾病：高血压、冠心病患者服用的部分药物可能引起口干，加重咽喉不适；心功能不全者会导致咽喉黏膜

淤血水肿，加重咽炎症状。

## 关于慢性咽炎的三大误区

### 误区一 多喝水就能好

多喝水能湿润咽喉，但只能暂时缓解症状，无法从根源上消除炎症。如反流性咽炎、过敏引发的咽炎，单纯喝水根本解决不了问题，反而可能因频繁喝水加重反流。

### 误区二 只需要吃消炎药

慢性咽炎大多是慢性非特异性炎症，并非细菌急性感染，盲目吃抗生素（阿莫西林、头孢等）不仅无效，还会破坏口腔菌群平衡，加重咽喉不适。

### 误区三 慢性咽炎会癌变

绝大多数慢性咽炎不会癌变，但单侧咽痛、痰中带血、声音嘶哑等症状超过3周者，应及时排查喉癌、食管癌等疾病，切勿拖延。

慢性咽炎反复发作的根本原因是诱因未消除、治疗未对症、调理未跟上。只要找对根源，通过规范治疗、生活调理，绝大多数患者都能实现症状完全缓解，甚至彻底断根。

中南大学湘雅医学院附属常德医院(常德市第一人民医院)耳鼻咽喉头颈外科 游雅婷

## 一剂瘦肩针后，颈椎出问题了

近日，门诊接诊了一位年轻女性患者，进门后反复揉着肩膀，一脸痛苦：“医生，我只要一坐起来肩膀就像针扎一样，躺下能缓解，是怎么回事？”查体发现其颈胸椎交界处小关节存在轻度紊乱，经追问病史得知，患者为了瘦肩，一周前曾注射过肉毒素针。为什么注射瘦肩针易会引发颈椎问题呢？

一些爱美女士为了追求“直角肩”“天鹅颈”注射肉毒素，核心目的是弱化斜方肌上束。如果斜方肌上束过于发达，会让肩部显宽、颈部显短，肉毒素通过阻断神经与肌肉之间的信号传导，会让肌肉暂时失去收缩能力，逐渐松弛甚至萎缩，从而达

到视觉上“肩窄颈长”的效果。

需要强调的是，斜方肌上束不仅影响外形，还是维持颈椎稳定的重要肌群之一，与颈后及背部肌肉共同构成肩颈的动态稳定系统，承担着支撑头部、维持姿势的重要功能，当这部分肌肉失去收缩能力，稳定系统就会被削弱，出现肩颈疼痛，严重时还可能伴随头晕、上肢麻木等神经受压表现。躺下时，由于重力负荷减轻，症状可有所缓解；但坐起后，头部重量和身体负荷增加，会再次出现错位与疼痛。如果本身存在久坐、低头办公、颈椎曲度变直等问题，肌肉本就处于代偿状态，一旦再削弱肌力，

更容易诱发关节失稳。

因此，注射肉毒素前一定要专业医生评估。首先要评估肩颈稳定性，包括颈胸椎稳定情况、肌肉力量状况等。如果本身已有颈椎问题或小关节紊乱，应先进行康复调理。其次，注射后不能放任不管。肉毒素效果通常维持3~6个月，在此期间应避免久坐低头、负重和剧烈活动，可在医生指导下进行轻度康复训练，逐步恢复肌肉力量。另外，一旦出现持续性疼痛，应及时就医，明确原因，切勿暴力按摩或自行处理，以免加重紊乱。

湖南中医药大学第二附属医院骨伤中心 曾朋

## 为什么医生经常要求做血常规检查?

我们去医院看病的时候，不管是体检筛查、腹泻腹痛，还是头晕乏力、感冒发烧，医生都会要求我们进行血常规检查。不少人可能会疑惑，为什么医生总是要我们做血常规检查？是不是过度医疗？抽血会不会损害身体健康？其实，血常规检查被称作临床诊疗的“侦察兵”，这个看似简单的检查项目，能够为医生及时判断病情、评估身体健康、制定治疗方案提供重要依据。

### 血常规到底查什么

血常规主要是依据专业仪器来对血液中各种血细胞形态、比例和数量进行分析，评估身体是否发生异常的检查。血液遍布全身各个器官和组织，如果身体发生病变，血液成分会在第一时间出现变化。所以，血常规检查是捕捉身体变化的核心方法。

血常规检查主要包括白细胞系统、红细胞系统、血小板系统等内容，每项内容都能反映身体的健康情况。白细胞系统，它好比我们身体的“免疫卫士”，主要承担抵御外来病原体入侵的作用，医生可通过白细胞总数及分类计数，对身体是否发生感染以及感染类型、免疫功能进行判断。红细胞系统是身体的“运输工兵”，主要负责输送营养物质、携带氧气、排出代谢废物，医生可通过血红蛋白、红细胞水平判断是否发生贫血以及贫血程度。血小板系统，好比身体的“止血修理工”，承担着止血、凝血以及修复破损血管的作用，如果血小板数量升高，表明血栓风险较高，若数量降低，提示可能存在凝血功能障碍，出血风险较高。

### 血常规的核心作用

#### 1. 快速筛查病因，判断感染类型

日常生活中的腹泻、发烧、咳嗽、咽痛大多是由感染导致，但感染的类型很多，对于不同类型的感染，需要应用不同的治疗方案。如细菌感染应用抗生素治疗，但病毒感染就不能用抗生素，盲目使用不但没有效果，还容易破坏身体正常菌群，导致耐药性增加。所以，血常规检查能够迅速确定疾病类型，防止盲目用药，确保精准治疗。

#### 2. 监测病情变化，评估治疗效果

如果疾病已经确定且正在实施治疗，血常规能判断治疗效果。例如，细菌感染治疗后复查血常规，如果中性粒细胞和白细胞水平下降，或处于正常范围内，说明治疗有效。

#### 3. 全面评估健康状态，助力疾病预防

血常规检查不但在疾病诊疗中广泛应用，也是健康体检的核心内容。不少疾病在早期阶段症状并不明显，但此时的血液成分可能已经发生变化，血常规检查能够及时发现身体隐藏的健康隐患，做到防患于未然。

总而言之，血常规看似简单，却能够显示全身健康情况的关键信息，是医生诊断疾病、实施诊疗的得力助手。因此，医生频繁要求我们做血常规检查，并不是过度医疗，而是确保能够精准查找病因且实施安全诊疗。我们应充分相信、积极配合医生，早日摆脱疾病困扰。

邵东市人民医院 石紫琪