

慢性咽炎——易被忽视的常见病

喉咙干燥、异物感或轻微疼痛……当咽喉部出现不舒适的感觉时，许多人往往容易忽略，认为症状不严重无需治疗，其实不然，这些症状可能是慢性咽炎的征兆。慢性咽炎是一种常见的耳鼻喉疾病，虽然看起来不严重，但长期下来却可能对日常生活造成不良影响，需引起重视。

慢性（急性）咽炎的症状及诱因

1. 症状 (1) 一般症状 慢性咽炎通常无明显全身症状，除上述咽部不适感外，还可见黏稠的分泌物附着于咽后壁，导致患者晨起时易出现刺激性咳嗽，伴恶心，甚至刷牙呕吐等症状。(2) 咳嗽 在咽部出现急性炎症后期，一般是在流行性感冒后，由于炎症久久不消除，从而导致慢性炎症的存在，局部出现感染发痒。(3) 疼痛 咽炎在发作时，可导致咽喉部出现不适，比如咽部疼痛。(4) 异物感 由于慢性咽炎病程长，炎症的长期存在，可导致咽喉部组织出现增生现象，引发舌扁桃体炎，而肿大的舌扁桃体可刺激会厌，从而产生异物感。(5) 咽干 长期的慢性咽炎，如果滥用抗生素的话，一般炎症的相关症状表现不典型，有时只是表现为咽干。另外，有的患者出现鼻塞时间长了，就会在晨起时出现咽干现象。(6) 口臭 通常慢性咽炎多是因急性咽炎反复发作，治疗不当，所以在急性感染的情况下，要积极应用抗生素进行治疗。慢性咽炎症状好转后，口臭症状也会自然缓解。

2. 诱因 (1) 急性咽炎反复发作 慢性咽炎可由急性咽炎反复发作引起，也可由其他因素引起，如鼻咽部及呼吸道的慢性炎症。(2) 环境因素 如果患者经常处于污染以及粉尘较多的环境中，或者是长期抽烟、喝酒，受到有害物质的刺激，会导致咽喉部粘膜受到损伤，使咽喉部位的抵抗力下降，从而诱发急性慢性咽喉炎。

慢性（急性）咽炎治疗与饮食注意事项

慢性咽炎和急性咽炎的治疗方法主要有药物治疗、手术治疗等。急性咽炎和慢性咽炎也有区别，具体来说，在病因、症状、治疗方法等几个方面均有不同。

1. 急性慢性咽炎的治疗 急性咽炎患者可在医生指导下使用复方硼砂溶液、呋喃西林溶液等药物进行含漱，缓解症状；而慢性咽炎的如果是细菌感染引起的，可遵医嘱服用头孢克肟、阿莫西林等药物进行治疗，也可配合使用雾化吸入的方式进行吸入，如吸入布混悬液、硫酸特布他林雾化吸入用溶液等。

慢性咽炎的病因比较复杂，一般都是由于局部炎症刺激、邻近器

官感染、过敏性因素等原因导致的，因此应及时到医院进行身体检查。可以选择口服金嗓子利咽片、熊胆舒喉片等药品来改善病情，也可以选择口服消炎药来进行治疗，能够起到抗菌消炎和抗感染的作用，对慢性咽炎有一定的缓解和治疗作用。

对于慢性咽炎，应根据具体情况进行合理的治疗，在发病的早期可以选择适当锻炼身体或者饮食调理来改善病情，适当吃点冰糖雪梨水、梨子、橙子等食物，对身体有好处，能够起到润咽喉的功效，同时还可以补充营养。除此之外，长时间大声说话、严重的空气污染或者吸入过敏性物质，都会引起不同程度的咽喉刺痒和肿胀的症状，应注意避免。

2. 饮食注意事项 除了应用药物进行治疗以外，平时口含青橄榄含片，服药期间多喝水，多注意休息，远离刺激性气味和食物，多吃些富含维生素的水果蔬菜，平时还可以用热毛巾对咽喉部进行热敷。

可以尝试用火把红枣的皮烤



焦，冲入白糖水饮服，取适量茶叶用纱布包好，用滚热开水泡成浓茶汁，再加入适量蜂蜜调匀，每隔30分钟漱口一次，缓缓吞下，连用多次。这些方法对治疗咽喉疼痛、咽喉炎有较好的缓和作用，多吃含胶原蛋白和弹性蛋白的食物也有利于慢性咽喉损伤部位的修复。

慢性咽炎患者不可食用辛辣、油炸、油腻的食物，以免导致身体上火，日常可以使用一些中药或者草药类治疗慢性咽炎，比如用麦冬、石斛、胖大海等泡水饮用。

总而言之，通过提高认识、早期诊断和适当治疗，慢性咽炎患者可以控制病情发展，从而保障生活质量和健康。具体治疗应遵从医嘱。

贺州市中医医院 蔡丽达

早癌的识别与治疗

癌症是一种严重的疾病，它不仅对患者的生命造成威胁，还会给家庭和社会带来巨大的负担。早期发现和治疗癌症，对于提高其治愈率和降低治疗成本都具有至关重要的意义。本文将介绍早癌的识别方法和治疗方法，帮助人们及时干预，远离癌症风险。

什么是早癌

早癌属于癌症的早期，与其他分期的癌症相比，大部分早癌经过及时和规范治疗，病情可以得到较好的控制，预后较好。早癌是一个病理学概念，主要是指恶性肿瘤局限于原发病灶部位，侵犯的深度比较浅，没有出现广泛性的肿瘤浸润性生长和扩散，周围淋巴结、远处脏器、器官等未见有转移。大多数早癌在临床分期上提示为早期，其病理学分期一般为I期。

早癌的筛查方式

癌症的早期筛查，目的是在癌症引起症状之前及在可治愈阶段发现癌症。早癌筛查已被证实能提高患癌者的预期寿命。

1. 肺癌 常规体检的作用主要是初步筛查，确诊还需由专科医生来诊断。对于40岁以上肺癌高危

人群，应每年做一次肺部低剂量螺旋CT，进行肺癌筛查。

2. 胃癌 在临床上，当出现一些比较典型的症状，如黑便、腹部包块、呕血、消瘦等情况时，大多数已经是胃癌中晚期，因此预防胃癌不能等到有症状的时候才去医院，早发现早治疗非常重要。尤其是存在腹胀、腹痛等非特异性症状的患者、有胃癌家族史的患者，都需要做胃镜检查。

3. 肠癌 肠镜是预防肠癌最直接、最有效的手段。一般年龄>50岁以上的患者需做这类检查，对于高危人群而言，可以在40岁之后做此检查。

早癌的治疗方法

手术治疗 (1) 内镜下粘膜切除术(EMR) 早期食管癌、胃癌和结肠癌，病变表浅且无淋巴结转移者可行EMR或ESD治疗。一般认为病灶表浅微隆，直径小于2厘米，且分化较好的早期癌可选用EMR术。ENR术操作简便有效，但溃疡凹陷型病灶及切除病灶的不完整性，有一定的癌灶残留率。(2) 内镜下粘膜下层剥离切除术(ESD) EMR难以切除的较大面积

的胃肠道浅表癌病灶及癌前病变病灶，或经内镜分次切除可能残留病灶等原因，可选用ESD治疗术，本治疗术可一次性完整切除直径5厘米以上的早期癌病灶。分化差的胃肠道癌，怀疑转移或转移概率较高者，如浅表扩散型早期胃癌等一般不宜选用本法治疗。

2. 放疗和化疗 放疗和化疗是利用药物或射线杀死癌细胞的治疗方法。这些方法通常用于缩小肿瘤大小，消除癌细胞，并防止癌症扩散到身体的其他部位。

3. 免疫疗法 免疫疗法是一种新型的癌症治疗方法，它通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞。近年来，免疫疗法已经取得了显著的进展，并在一些癌症治疗中展现出了良好的效果。

4. 综合治疗 综合治疗是指结合多种治疗方法来治疗癌症。这种方法可以针对患者的具体情况制定个性化的治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

如何预防癌症风险

1. 健康的生活方式 均衡饮食、适度运动、戒烟限酒等都可以改善身体健康状况，促进新陈代谢，增

强免疫力，从而预防癌症的发生。

2. 避免过度暴露 某些癌症的发生与环境因素有关，如紫外线暴露可能导致皮肤癌的发生。因此，避免过度暴露于阳光下、减少放射线接触等，都可以降低患癌症的风险。

3. 疫苗接种 接种预防性疫苗可以降低患某些癌症的风险。例如，接种HPV疫苗可以预防人乳头瘤病毒感染，从而预防宫颈癌的发生。

4. 定期体检和健康检查 通过定期进行身体检查和健康检查，可以及时发现异常症状和病变，从而采取相应的治疗措施，防止癌症的扩散和恶化。

5. 心理调节 保持积极乐观的心态、减轻压力、避免情绪紧张等心理调节措施，都有助于降低患癌症的风险。

早癌的识别与治疗是降低癌症风险、提高治愈率的关键。通过了解早癌的症状、体征以及筛查方法，我们可以及时发现并治疗癌症早期阶段的肿瘤，从而避免其扩散和转移。然而，即使采取了上述措施，也不能完全保证不会患上癌症。因此，一旦发现身体不适或疑似癌症的症状，应立即就医并接受专业的检查和治疗。

河池市人民医院 覃家凭