

秋冬时节,忍不住的“咳咳咳”又来了!

——专家谈咽痛干痒中医疗法

本报记者 王璐 通讯员 向澎

近日,28岁的李老师发现自己频繁咳嗽,并伴有喉咙干痒和刺痛等症状。起初他并没有在意,但一段时间过去后,症状越来越严重,且影响了到了日常生活与工作。李老师来到湖南中医药大学第一附属医院就诊。

该院耳鼻咽喉头颈外科主任胡革介绍,秋冬季节,气温下降,空气干燥,不少人出现了类似的咳嗽、喉咙干痒、喉咙疼痛等症状。李老师由于长时间的讲课,用声不当或用声过度,引起咽喉粘膜充血肿胀,又未能及时补充水分和休息,导致喉咙长期处于干燥、充血的状态,进而引发了炎症,被诊断为慢性咽喉炎。

针对李老师的病情,胡革予以中药汤剂和医院院内自制药“铁笛润喉丸”治疗,以润肺利咽、燥湿化痰、清热解毒。一周后,李老师咽喉不适等症状逐渐好转。

什么是慢性咽喉炎?

慢性咽喉炎是一种常见的上呼吸道感染疾病,在秋冬季节尤为高发。其主要症状包括咽部疼痛、干燥、灼热感以及吞咽困难、声音嘶哑、咽喉部异物感等。此外,部分患者还可能伴有

发热、头痛、乏力等全身症状。

慢性咽喉炎通常是反复的急性咽炎、环境因素(如空气污染、干燥气候)、不当用嗓习惯以及不良生活习惯(如吸烟、饮酒)等多种因素共同作用的结果。

中医认为,喉为“肺之门户”,其发病与肺、肾等脏器的功能失调密切相关。慢性咽喉炎又属“喉痹”范畴,多因肺阴不足、痰火郁结所致。

秋季燥邪偏盛,更易损伤肺阴。咽喉失去润泽,易受外界邪气的侵袭,从而引发或加重其症状。另外,情志不畅、饮食不节等因素导致体内痰火内生,痰火郁结于咽喉部位,也会导致咽喉红肿疼痛、声音嘶哑,并伴有异物感、口臭等症状。此类患者常情绪易波动,易生气上火。

如何预防慢性咽喉炎?

1.饮食调养 秋冬季节可适当多吃一些具有滋阴润燥功效的食物,如梨、甘蔗、荸荠、石榴、百合、银耳、莲子等,以滋养咽喉、缓解干燥。

2.情志调节 保持心情愉悦,避免过度悲伤、愤怒、焦虑等负面情绪,有助于脏腑功能的正常运作,从而预防慢性咽喉炎的发

生和加重。

3.起居调整 保持室内空气清新,多开窗通风,避免长时间处于空气污浊的环境中。在天气寒冷时,注意添加衣物,避免受凉感冒,从而引发上呼吸道感染。

避免长时间大声说话或唱歌,以免用嗓过度导致咽喉疲劳和炎症。适当进行体育锻炼,如散步、慢跑、太极拳等,有助于增强体质和提高免疫力。

4.中药调理 可在专业医生指导下,根据个人体质和病情,辨证施治,进行中药调理。可使用含有清热解毒、滋阴润燥等功效的中药,如玄参、黄芩、茯苓、甘草、青果等,以整体调理身体,缓解咽炎症状。

也可以日常泡服利咽润喉的茶饮。铁笛润喉丸:由金银花、连翘、薄荷、冰片、甘草、桔梗、青果、硼砂、玄参、土木香等中药材制成,组方清热解毒、润喉止痛。

金菊润肺饮:主要由菊花、北沙参、罗汉果、西洋参、枸杞等药物组成,还配伍部分宣降肺气、化痰止咳的药品,组方清燥润肺、利咽护喉、化痰止咳、益气生津。

■门诊新闻

一顿蟹肥虾美大餐后 男子“痔”痛接受手术

本报讯(通讯员 任灿飞)张先生平时工作压力大,加班是常态,前几日跟同事忙完工作,想着放松一下,便点了一桌好虾好蟹,配上冰啤大快朵颐,好不惬意。不料深夜回家,他就开始出现严重腹泻,许久未曾发作的痔疮也找上了门。疼痛难忍的张先生前往长沙市中医医院(长沙市第八医院)肛肠科就诊。

“这是由于拉肚子加上休息不好,导致的痔疮严重脱出从而形成的嵌顿痔,部分痔核上已经出现了糜烂,拖下去可能会出现坏死的情况。”经过检查,科室负责人李可告知张先生。原来张先生一直有痔疮,也会有脱出,平时自行用药,注意饮食,脱出的痔疮可以收缩回去,未规范治疗。这次是扛不住了才来就诊。

李可介绍,嵌顿痔是指痔核脱出肛门外而不能及时自行回纳或手法复位,导致脱出物肿胀,循环障碍,疼痛加剧,发生嵌顿;如果反复摩擦,可引起脱出物局部破损、糜烂、渗出、疼痛剧烈,甚至大小便困难、发热等。这是痔疮极严重的并发症,须手术治疗。张先生听取了医生的建议进行手术治疗,对嵌顿痔进行了切除,目前正在康复中。

李可提醒,预防痔疮,要保持良好的排便习惯,包括定时排便、减少如厕时间,防止腹泻和便秘的发生。工作或平时长期使用电脑时,应采用“勿久坐,常起身”的办法,尽量缓解屁股及肛周的压力。平日也应注意个人卫生,勤洗,必要时可睡前温水坐浴,缓解肛周血管压力。

腰腿疼拔火罐 老人引发瘫痪

本报讯(通讯员 谭琳 陈琼)家住怀化65岁的老张(化名)前阵子弯腰活动后突然出现腰腿剧烈疼痛,为了省事,就在家中自行拔了一次腰背部的火罐,没想到一周后,腰痛和双下肢疼痛加剧,并伴有右下肢活动障碍,还出现了大小便失禁,家人带着老张辗转求医,最终转诊到长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)经过紧急手术治疗及精心护理,老张肌力逐渐恢复,病情好转,摆脱性命危机。

“患者有2型糖尿病,血糖控制不理想,抵抗力差,自行拔火罐,缺乏专业指导,导致腰部皮肤破损,引发金黄色葡萄球菌感染。”该院脊柱二区副主任曾浩介绍,细菌入血后,感染扩散很快,出现腰大肌脓肿、化脓性脊柱炎,脓肿压迫脊髓,造成不完全截瘫。

曾浩提醒市民,预防化脓性脊柱炎应做到以下几点:①如果身体某部位出现微小感染,尤其是后腰部,应尽早就医,防止细菌感染加重通过血液循环扩散到脊柱,引起化脓性脊柱炎。②加强体育锻炼,增强身体素质,提高身体的免疫力,降低感染风险。③注意个人卫生,避免细菌滋生。④对于长期患有基础疾病如糖尿病,或正在接受皮质激素、免疫抑制剂治疗的患者应定期进行检查,及时发现感染并处理感染。

“关爱女职工”:医院举办正念茶觉活动

近日,长沙市第三医院工会组织开展“关爱女性、关注睡眠”正念茶觉活动。伴随着柔和的音乐,女职工们闭眼调整呼吸,沉静宁神,专注当下,并在导师的引领下,依次进行倒茶、端茶、茶熏、冥想等环节。一杯茶的时间让大家的心境慢下来,缓解焦虑症状、排解负面情绪,真正得到心灵上的放松与疗愈。

通讯员 颜柳 摄影报道



小伙挤痘痘,引发剧烈头痛险丧命

本报讯(通讯员 李萍)长沙34岁的李先生3周前出现发热、头痛,开始以为是感冒,自服感冒药效果不明显,遂在社区以及外院输液抗病毒、抗炎等药物治疗两周,效果仍不理想。不仅反复高热,且还出现剧烈头痛,伴有恶心、频繁呕吐、视物模糊、不能进食等,遂到湖南第二人民医院(省脑科医院)神经内科三病区就诊。

神经内科三病区主任黄晓松

率领医护团队,积极完善相关各项检查后,最终明确诊断李先生为静脉窦血栓形成,经积极抗凝、抗感染、脱水降颅压等对症支持治疗,李先生终于转危为安。

住院期间医生了解到,李先生3周前面部长出青春痘,自觉难看,特别是在口鼻的“危险三角区”长了一颗很大的青春痘,局部红肿明显,他反复用手去挤,导致细菌进入静脉窦颅内引

发静脉窦血栓形成,危及生命。

黄晓松解释,颅内静脉窦血栓是一种少见脑血管病,约占脑血管病的0.5%~3%。颅内静脉窦血栓形成病因和诱因尚不明确,可能与感染、妊娠期、脱水、营养不良、免疫障碍、血液高凝等因素有关。黄晓松提醒,青春期青少年激素分泌旺盛,长痘痘是常见的现象,但长在危险三角的痘痘切记不能随意挤压,有可能引起颅内感染引发严重后果。