

秋干物燥,小心口咽“上火”

秋季的气候特点是初秋湿热;白露后雨水减少,气候干燥,昼热夜凉;寒露后天气很快变冷,很多人不适应秋季气候的变化,导致疾病纷至沓来。在这个季节里,呼吸系统、消化系统、泌尿系统都容易出现问题,其中口咽部是呼吸和消化系统的第一道关口,一旦受到病邪侵袭,很容易“上火”发炎。

疾病一:慢性咽炎

咽部是呼吸和吞咽通道的交叉点,具有调节温度、保持湿润以及清洁口腔等功能。咽炎分为急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎常在感冒后继发,应及时选用抗病毒、抗菌药物治疗,以免转为慢性。慢性咽炎易反复发作,其病因主要为急性咽炎没有及时治疗,以及鼻腔局部炎症分泌物刺激、扁桃体慢性炎症直接蔓延、烟酒过度、有害气体及食物刺激等。

许多患者认为慢性咽炎既然是“炎症”,就自作主张口服抗菌药物。这其实是很大的误区。细菌不是引发慢性咽炎的直接因素,人体抵抗力下降,内环境紊乱等因素才是其主因。滥用抗菌药不仅不能治好咽炎,反而增加细菌耐药性,严重者甚至引起菌群紊乱。除非有咽部黏膜急性充血,血常规检查白细胞增高等表现,一般不使用抗生素。慢性咽炎可以做局部冷冻、理疗和超声雾化治疗以改善局部症状,并需加强预防与保护。患者应戒烟酒,改正不良饮食嗜好,少吃辛辣,适当选用有清咽利喉功效的食物,常见的清热蔬果有萝卜、青菜、荸荠等。平时注意多喝水,保持呼吸道湿润和口腔清洁,防治口鼻疾病,消除炎症灶,并加强体育锻炼,增强自身免疫力。

慢性咽炎的用药一般以含片最为常用,将药片含在口中,慢慢溶化后咽下,不要用水送服,以便药物成分能够直接作用于口腔、咽峡、咽壁及咽喉部黏膜。

疾病二:扁桃体炎

扁桃体位于口腔深处,在舌腭弓和咽腭弓之间的咽峡侧壁,它是淋巴系统和网状内皮系统等机体防御系统的一部分。扁桃体随着年龄增长而变化,在童年时发达,成年后逐渐萎缩。扁桃体地处咽喉要冲,与外界关系密切,它富含各种吞噬细胞,可吞噬和消灭病菌,但在机体抵抗力降低的时候,又很容易被病菌侵袭而导致发炎。

急性扁桃体炎的主要症状是发热、咽痛明显,吞咽时疼痛加重并可放射至耳部,引发中耳炎、鼻窦炎以及风湿热、肾炎等,甚至导致心脏、肾脏、关节等方面的严重疾病。



慢性扁桃体的症状不很明显,主要是咽痛、咽干、咽部不适、有口臭等表现,检查可见充血、暗红、表面凹凸不平,有时颌下淋巴结也可有肿大。

一般来说,急性扁桃体炎在儿童中的发病率较高。秋季的天气干燥且气温变化大,容易诱发扁桃体炎。当感觉到咽部不适时,可使用西瓜霜润喉片或西瓜霜清咽含片等预防扁桃体炎,若出现咽部充血、脓点则可在患处喷上西瓜霜喷剂,及时治疗炎症。

疾病三:口腔黏膜溃疡

口腔溃疡是秋季的常见病,虽然是小病,却让不少人烦恼不已。而复发性口腔溃疡首先与免疫有着密切关系。此外,贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、工作压力大、月经周期改变等现象的频繁出现,也会造成机体免疫力下降,从而导致复发性口腔溃疡的频繁发作。

复发性口腔溃疡有四大特点,即“红、黄、凹、痛”:溃疡周围会红肿,溃疡表面是黄色,中间凹陷,通常较痛。有时一次能长出十几个,火烧火燎的疼,但它有自限性,大概7—10天左右会“不治而愈”。虽然绝大多数的口

腔溃疡是良性的,但如果发作时疼痛难忍,或发作频繁,一个月口腔溃疡超过两次,或历时较长,超过两个月,或同时出现多个溃疡,且溃疡面积大于黄豆大小,却无明显疼痛感,或者在口腔溃疡后又出现生殖器、眼睛的问题等,都应及时到医院就诊。

口腔溃疡患者需注意口腔卫生,每次进食后,可用食盐水或生理盐水漱口,也可用药物漱口液,防止因食物残渣加重继发感染。此外,建立良好的饮食习惯也非常关键。“多吃水果、蔬菜”之所以成为治疗口腔溃疡的金科玉律,就是因为维生素缺乏容易导致口腔溃疡,而蔬菜、水果中含有丰富的维生素。但通常是体内的维生素A、B缺乏引起了口腔溃疡,因此有时需要着重补充,而不是吃一些果蔬就能达到目的。还要养成良好的生活习惯。不抽烟、少喝酒、少食辛辣食物和过冷过热食物。

另外,安排好工作与休息,劳逸结合等都会减少口腔溃疡的发病机会。应尽量避免服用抗生素、润喉糖等产品,因为大量的冰片及薄荷脑极易损伤口腔黏膜和胃黏膜,还会抑制口腔及咽喉内正常菌群的生长,扰乱口腔的内环境,造成菌群失调,使本来不致病的细菌乘虚作乱,导致疾病更加严重。

健康链接

有几类人不但经常受口腔溃疡困扰,往往还伴有其他身体不适,需特别注意。

1. 胃肠不好的人 慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、便秘等胃肠道疾病患者,复发性口腔溃疡的发病率会明显增高。这是因为,人体全身黏膜结构是相似的,慢性胃炎、胃十二指肠溃疡等疾病的主要病损在消化道黏膜,同时,他们的口腔黏膜也较为“脆弱”。胃肠道疾病患者易发口腔溃疡的另一重要原因是,它影响人体对维生素的吸收。同样的道理,不爱吃蔬菜水果的偏食者也易得口腔溃疡。

2. 月经前的女性 有些女性月经前经常口腔溃疡,怀孕后就消失了,而在分娩后溃疡又开始出现。这主要因为,女性体内的性激素对口腔黏膜具有保护作用,怀孕时性激素水平升高,口腔溃疡就少发或不发。分娩后,性激素水平逐渐恢复到孕前,保护作用减弱。

3. 营养缺乏或贫血的人 尤其缺铁和维生素B的人,口腔黏膜很容易受损破溃。

4. 免疫功能紊乱患者 任何会引起免疫功能紊乱的因素,都可能诱发口腔溃疡。

5. 糖尿病、血液病等慢性病患者 由于黏膜的营养供应不良,也容易出现口腔溃疡。

属于上述情况的患者,如果病情较严重,须在医生的指导下针对“原发病”进行治疗,才能减少或避免发生口腔溃疡。

缓解口腔溃疡小妙招

冰糖:口腔溃疡时,在口里含几块冰糖,有一定疗效。

维生素C片:将维生素C药片压成面,涂在患处,一两次就有效。

葱白皮:将葱白削下一层皮,把有汁液的一面贴于患处,一日三次,三四天后可愈。

蜂蜜法:将蜂蜜涂于溃疡面上(涂前漱口),15分钟后将蜜咽下,一天重复数遍。

木耳法:取白木耳、山楂各10克,水煎,喝汤吃木耳,每日两次,可治口腔溃疡。

苹果法:取1个苹果切成片放在容器内,加入冷水(没过苹果)加热至沸,待稍凉后同低度白酒一起含在口中片刻再食用,连用几天即可治愈。

整理:燕楠

健康贴士

双脚不适可能是疾病的信号

脚掌疼 走路、站立或按压时,拇趾关节和脚掌疼痛,但没有红肿,可能是足底肌群损伤,可以每晚用热水泡脚;脚掌疼的同时,第三或第四脚趾也出现疼痛,可能是长期穿高跟鞋惹的祸。建议高跟鞋与平底鞋轮换着穿,如果必须穿,最好要选宽头、厚鞋底的鞋;如是没有原因的脚掌疼痛,同时有口渴、尿频、容易饿、体重减轻等症状时,就要考虑是否患有糖尿病了。

脚跟疼 绝大多数的脚后跟疼痛都是由韧带发炎引起的,而鞋子不合适是主要原因。长时间穿鞋底过硬、过软或太薄的鞋,都会出问题。另外,较胖的人也容易脚后跟疼。护好脚后跟,先要选好鞋,买鞋一定要合脚,脚趾前留一横指的距离,少穿鞋底太薄的平底鞋。

脚趾甲厚重、发黄 通常由霉菌感染引起,人们毫无知觉,但这种感染很快会波及全

部脚趾甲,导致其发出难闻的味道,颜色变深。如趾甲松脆,说明是脚气感染,但如果只是指甲厚,可能是脚趾受损。

两脚麻 健康人手脚麻木,多是双脚长时间处于一种姿势导致,这种症状会自己消失,但如果持续时间较长,或反复发作,时轻时重,就可能是疾病引起的病理性麻木,如血栓性脉管炎等,应该引起重视。

脚肿 除了久站、久坐或下蹲,引起的脚肿,以及女性经期、孕期出现的浮肿外,两脚不明原因的肿胀,可能是心脏病、内分泌等疾病的信号。

脚抽筋 睡觉时总是脚抽筋,应该增加钙、钾和镁的摄入。脚抽筋时,可以按摩疼痛部位,也可以热敷。为了避免抽筋,睡觉前可伸伸脚,然后喝杯热牛奶。

丁敏(皮肤科)

秋天贪凉,肩受不了

入秋后,温差变大,肩周炎也多了。除了肩关节疼痛,抬举或伸展胳膊费劲也是肩周炎的主要表现之一,因此又名“冻结肩”。肩周炎的形成与平时的不良习惯关系密切。

露肩睡觉:入秋不久,尚有余热,很多人还习惯用空调,甚至开着空调睡觉,这很容易使肩部受凉。因此,睡觉时一定要注意遮盖肩部。中老年人尤其要注意肩部保暖,避免空调或风扇直吹颈部。另外,早晚出行时可以戴个披肩,既美观,又能起到保护肩部的作用。

手提包过重:女性患肩周炎多于男性,这与女性肌肉力量不及男性、更易拉伤和劳损有关。不少年轻女性喜欢将化妆品、钱包、文件,甚至笔记本电脑统统装进随身携带的大包里。一旦背包太过沉重,为了保持平衡,人会不由自主地向另外一边倾斜,肩部的肌肉会一直处在紧张状态,导致肌肉痉挛,引发肩痛。

长时间保持同一姿势:这是白领的通病。它容易使颈、肩、背的部分肌肉过度痉挛,从而诱发颈部酸痛,甚至肩周炎。

吴茜(门诊)

补维C护牙龈

人体缺乏维生素C时,很容易导致牙龈营养不良,从而引发牙龈的萎缩退化,随着年

龄的增长,更易使牙齿松动脱落,对老人健康造成不利影响。注意补充维生素C对保护牙龈健康有一定帮助,还能改善口腔溃疡和牙出血等症状。因此,经常食用富含维生素C的新鲜蔬果,不仅对牙龈有好处,属于碱性食物的蔬果还可以中和鸡鸭鱼肉里的酸性物质,对身体有益。

整理:燕楠

