

# 护好你的咽喉要道

张杰

嗓子疼、喉咙干痒、声音嘶哑，都是你身体的“咽喉要道”出问题的表现。咽喉上起颅底，下到气管的环状软骨，空气、食物、水等都要通过这个部位。我们平时却时常忽略它的健康。本期，本报特邀权威专家为大家讲解，怎样精心呵护我们的咽喉。

## 咽喉是两回事

人们常把咽、喉混为一谈，其实这是两个结构。咽可分为鼻咽、口咽、喉咽，再往下才是喉。咽部和喉部都是上呼吸道的组成部分，其黏膜是相互延续的，临床上咽炎与喉炎难以明确界定。喉的功能是发声，当出现声音变化时，一般预示着喉出了问题。

鼻咽位于鼻孔后部，向前与鼻腔相通。鼻咽部如果出现干燥不适、有黏稠分泌物、痰多不易咳出，可能是炎症所致，即鼻咽炎。恶性疾病常见鼻咽癌，与EB病毒感染有密切关系，具有种族易感性和家族聚集性特点。

口咽部有一个最常提到的器官——扁桃体。在人们的印象中，扁桃体是个爱发炎的器官。它是一个免疫活性器官，腭扁桃体、咽扁扁桃体、舌扁桃体在鼻腔和口腔通咽处形成一个淋巴环，产生淋巴细胞和抗体，具有防御功能。口咽部是饮食、空气的必经之路，容易隐藏病菌和异物。作为看门人，扁桃体能阻挡这些“入侵者”，就像一个垃圾箱，脏了自己，干净了身体。不过，频繁发作的扁桃体会影响呼吸、睡眠、发音等。局部免疫反应形成的产物可能攻击其他器官，比如肾脏、心脏瓣膜等，引发肾炎、风湿性心脏病等。

喉咽又称下咽部。此处发生的炎症往往原因复杂，与个人体质的耐受性、敏感性以及心理因素密切相关。长期心情压抑可能导致咽异感症(又称咽噎症、癔球，中医称“梅核气”)。咽中似有东西阻塞，咯不出，咽不下，但不影响进食，多发于中青年人群，以女性居多。长期饮酒可能会导致下咽癌。茎突过长也是喉咽的常见疾病，与发育中的异常骨化及反复炎症有关，可手术治疗。

喉上通口咽，下接气管，是呼吸与发声的重要器官。喉的急性感染被称为临床三大急症之一，起病急、症状重，可有发热、犬吠样咳嗽、声嘶、吸气性喉鸣等表现，喉部、声带充血水肿严重时会出现喉梗阻，甚至窒息死亡。感染或用声不当可引起慢性喉炎，声音嘶哑是其最主要的症状。喉癌发病率占全身恶性肿瘤的5.7%~7.6%，常由慢性炎症、病毒感染、酗酒等诱发，常见于60岁以上男性，多有常年酗酒、抽烟或胃食管反流病史。喉癌治疗效果很好，比如声带癌的治愈率在90%以上，早发现是关键。喉白斑病是癌前病变，多见于声带，主要症状是声嘶，发现后可先观察，必要时采取手术剥离、激光等方法治疗。

## 疾病有预警信号

咽喉部位是重要的饮食通道和发声器官，如果发生病变，症状往往比较明显。但正是因为咽喉过于“默默无闻”，人们往往并不把这些症状太当回事，常误认为“上火”等。今天我们就来梳理一下咽喉疾病的几大信号。

声音嘶哑。喉是发声器官，不管发生炎症还是癌变，都会最先表现为声音嘶哑。教师、歌手、讲解员、营业员等职业人群经常过度用嗓，会出现持续性声嘶，检查会看到声带小结、声带息肉。急性慢性喉炎、喉癌等也会出现声嘶表现。有些家长发现，孩子的哭声不像别家孩子那样响亮，或者上学后声音变粗，不妨找找下列原因：1.错误的发音习惯，比如大声喊叫、高声哭闹，导致喉黏膜水肿；2.良性病变，如学龄儿童的声带息肉、小结；3.变声期；4.先天性疾病或青春期发育异常；5.肿瘤，如儿童喉乳头状瘤。若长时间不能改善，家长应带孩子去医院做喉镜检查。平时要培养孩子正确的发音习惯，不要大喊大叫或扯着嗓子唱歌。

咽喉异物感。患者感到嗓子里有异物梗阻感，吞咽不适，但又咳不出来。下咽癌、喉癌等恶性疾病都可能出现咽部异物感，伴



随吞咽疼痛、声音嘶哑、颈部肿块等表现。胃食管反流病患者常合并有反流性咽炎，也会出现咽部异物感，以及痒感、灼热感、干燥感、痛感、干咳等。

打呼噜。人在睡眠时，气流冲击狭窄的气道引起咽部软组织振动，进而发生呼噜声。严重的打呼噜会影响呼吸道通畅，气流不能进出，造成人体缺氧，导致白天嗜睡、乏力、记忆力减退、内分泌紊乱，增加患高血压、心脑血管病、糖尿病的风险，严重的低血氧可能使患者直接转入脑水肿，甚至窒息死亡。鼻咽部的疾病——腺样体肥大也会引起打鼾，该病常见于儿童，是咽扁扁桃体因炎症反复刺激而发生的病理性增生，引起鼻塞、张口呼吸等症状，夜间加重，出现打鼾、睡眠不安、不时翻身，仰卧更为明显，严重时可能出现呼吸暂停等。若不及时治疗，可能出现中耳炎、腺样体面容、精神不振等合并症。反复细菌感染引起的扁桃体肥大也是睡眠呼吸暂停的源头疾病。

最后要提醒大家，颈部肿块、长期咳嗽、痰中带血等也可能预示着咽喉疾病。如果反复持续1个月以上，需要及时到耳鼻喉科就诊，接受喉镜检查。

## 防护从生活细节入手

咽喉虽小，但关乎呼吸、进食、发声等重要生理功能，一定要精心呵护好它。

首先，远离伤害咽喉的“凶手”。一是远离烟酒。喉癌主要多见于男性，与其抽烟喝

酒多有关。研究发现，即使是每天喝25克酒精(约1两白酒)，也会导致喉癌风险增加43%。二是避免吃得太烫。过热的饮食会伤害咽部，反复出现黏膜损伤，可能会导致癌变，比如下咽癌和食道癌。平时最好避免喝太烫的茶水、生滚粥等。三是要口腔卫生。如果睡觉前不刷牙，口腔细菌就会滋生，可能引发咽喉炎症。四是远离空气污染。雾霾天尽量少出门，必须出门的话一定要戴口罩；不要张口呼吸，要用鼻子呼吸，充分发挥鼻黏膜的过滤作用。回家后用淡盐水冲洗鼻腔。五是避免过度发声。不要长时间说话(一天总的说话时间最好不要超过3小时)或扯着嗓子喊。教师等群体要注意“用声适度”和“循序渐进”。音量过高或过低，音色过于明亮等，都属于用声过度。最好循序渐进，不要突然高声说话，让音量有个轻重缓急的变化。

其次，多做咽喉喜欢的事情。第一、喉咙不舒服时，可适当用一些具有消炎、收敛、润咽、溶解等作用的含片。但某些含片(如青霉素含片)不可滥用，以免引起变态反应。最好在医生的指导下使用。第二、熏蒸口腔。倒一杯温水，将嘴凑近张开，用热蒸汽熏蒸口腔，可以缓解咽喉不适。水温不宜超过60℃，注意与杯子保持适当的距离。第三、热敷法。咽喉感觉不太舒服，可以用温热的毛巾放在脖子上敷一会，促进血液循环。第四、按摩喉咽。食指和拇指轻轻按在颈前，轻轻地旋转式按摩。

再次，不妨多吃一些润喉的食物。比如，梨具有清热、化痰、生津止渴等功效，对喉咙痛、咳嗽咳痰等都有很好的缓解作用。生吃、蒸梨羹、榨汁、煮水等都可以。银耳富含胶质成分，能让喉咙保持湿润。银耳莲子百合汤适合干燥的秋冬季节，可以滋润咽喉，减轻炎症的发生。罗汉果是润喉佳品，与梨、川贝、陈皮、百合、菊花一起煮水喝，具有润喉利咽的功效。

## 健康话题



## 有些焦虑是天生的

林伟

在“压力山大”的年纪，我们常把“焦虑”挂在嘴边，似乎越大越焦虑，从小时候的无忧无虑变得为家庭、事业而忧心忡忡。然而，有一群人貌似更“可怜”，因为他们的焦虑从出生时就开始了，这群“自带焦虑”的人被称为“高反应”群体。

这个群体的发现来自美国哈佛大学发展心理学家杰罗姆·卡根的研究。为了探究婴儿是否天生具备独特的秉性、气质，杰罗姆·卡根招募了462名婴儿参与实验。他让婴儿单独坐在椅子上，让他们听新声音、闻新味道、看从没见过的新奇玩具……结果发现，大部分婴儿表现平静，有些还对新玩具产生兴趣。但有一部分婴儿对一切陌生的东西都感到不安，这群“生来焦虑”的孩子比例为20%，成年后也表现出更高的焦虑水平。

## 新航塔台

从认知神经科学的角度看，“高反应”群体有两个脑区易被“唤醒”，一个是“预警危险”的杏仁核，另一个是下丘脑—垂体—肾上腺轴，控制压力激素皮质醇的合成。这些孩子面对新刺激、陌生事物时，随即产生“不可控”的生理反应，比其他人心跳更快、血压更高、呼吸更急促、指尖更冰冷、压力激素水平更高……但“高反应”也有好处——焦虑驱使他们做更充足的准备、“做最坏打算”，所以他们往往成绩更好、有更多成就。



OKEVERY™  
欧凯士

## 跟腱炎怎么得的

芮蕊峰

读者安先生问：我今年38岁，身体没有别的问题，爱好跑步、锻炼。最近被诊断为“跟腱炎”，请问这个是怎么引起的，和锻炼有关吗？该怎么治？

专家解答：引发跟腱炎的原因很多，首先是长期过度使用肌腱。身体锻炼爱好者和运动员如果没有适当的热身活动，肌腱应付不了动作强度的突然变化，容易导致发炎。其次是年龄，随着年龄的增长，肌腱弹性急剧下滑，使得它们更容易受伤。再次是重复的压力，重复动作会使特定的身体部位容易发炎，常见于运动员和工人，网球时是一个典型的例子。最后，跟腱炎还与损伤有关，一个肌腱受损，身体的代偿功能会将额外的压力放在邻近的肌腱上。这种额外的压力就可能引发跟腱炎。另外，患有系统的炎症性疾病，如类风湿性关节炎等，发生肌腱炎的几率更高。

跟腱炎的治疗，可以选择外敷活血、消炎、止痛类的药物调理。患者还要注意休息，局部制动，也可找专业的按摩师对脚部进行按摩，以缓解症状。

## 专家释疑



## 尿路感染是怎么回事

李月红

每天小便十几次，有尿意就得马上去卫生间，排尿有疼痛感……这些难言之隐其实是典型的泌尿道感染症状。细菌、真菌、病毒、寄生虫等病原体在尿路中异常繁殖，侵犯和破坏尿路黏膜或组织引起的炎症性疾病。

泌尿道感染青睐女性，25%~40%的女性可发生反复尿路感染。女性尿道短、宽、直，尿道口临近阴道和肛门，大量细菌积聚在下尿路附近，稍有不慎就会引发感染。妊娠期增大的子宫会导致尿液引流不畅，膀胱输尿管蠕动减弱，增加感染风险。尿路梗阻，尿路中存在结石、肿瘤或增大的前列腺等，会使尿液引流不畅，无法及时清除细菌。前列腺增生是老年男性泌尿道感染的重要诱因。糖尿病、慢性消耗性疾病、长期卧床及服用激素和免疫抑制剂人群，会增加尿路感染发生几率，易出现反复感染。

出现尿路刺激症状，如排尿次数增多、排尿急迫、排尿疼痛，伴有下腹痛，尿液出现混浊或血性且伴有异味时，就要警惕尿路感染了。尿液检验有白细胞、亚硝酸盐，少量蛋白和白血尿，清洁中段尿培养可明确细菌种类。复杂性尿路感染要进行超声和CT等检查。

只要及时就诊，一般会很快治愈。根据感染部位、严重程度，抗菌药物可使用3天至2周。根据病原菌种类、药代动力学特点选择敏感药物，头孢类、半合成青霉素类、氟喹诺酮类等都是治疗泌尿系感染的有效药物，反复长期感染的患者要警惕霉菌及其他非特异性感染。免疫力低下人群可在医生指导下长疗程、低剂量应用抗菌药物，或用扶正、清热解毒的中成药。

平时应多喝水，及时排尿，切勿憋尿，注意保持会阴部的清洁，性生活后及时排尿；尽量减少手术操作和导尿管放置时间；存在膀胱输尿管反流患者可进行“二次排尿”，即每次排尿后数分钟再排尿一次。

## 医生的话