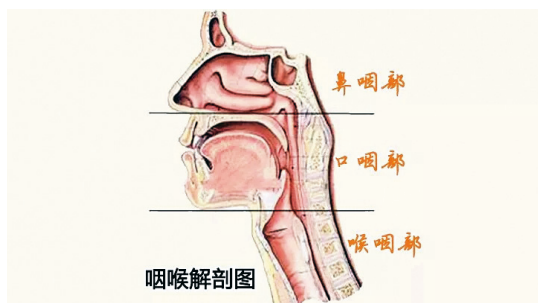


# 告别慢性咽炎， 解决那些说不出的“痛”

文 | 尤易文

说起慢性咽炎很多朋友们都觉得是个小case，不过是咽部黏膜、黏膜下以及淋巴组织的慢性炎症吗。素不知，很多疾病披着“慢性咽炎”的羊皮，无声无息滴威胁着人们的健康：喉癌、食管癌、甲状腺癌等，因此定期检查那是必须的。

有人为了咽部的异常感觉：异物感、梗阻感、瘙痒感、灼热感，整天忧心忡忡，焦虑，恐惧，其实没有啥器质性病变，楞把自己整成了“咽神经官能症”，也称“咽异感症”，中医称“梅核气”。笔者想大声呼吁，正确对待慢性咽炎非常重要，同时也要正确认识我们的“咽喉要道”。



咽位于颈椎前方，是呼吸道和消化道上端的共同通道。

它上联鼻部和口腔，呼吸进来和吃喝进来的东西都要经过咽部；下端与气管和食管相联，气管支气管的炎症分泌物向上也会波及咽喉部，食道和胃的反流会伤及咽部；这条“狭窄的要道”默默承受上上下下的冲击和压力，是爆发炎症的重灾区。

一旦得了慢性咽炎很难自行痊愈、经常反复发作。那咋办呢？找准慢性咽炎发病的原因，针对病因有的放矢吧！

## 慢性感染性咽炎

多由于病原微生物感染而导致咽部黏膜

及黏膜下组织的慢性炎症。病原体可以直接感染咽部，也可以由临近组织的感染蔓延而来：鼻腔、鼻窦，龋齿等。用嗓过度、受凉或疲劳时加重。

## 康复小贴士

症状较重或在急性发作期，适量使用抗生素。

局部使用漱口水及含片治疗。

纠正不良的生活习惯：(1)戒烟少酒，避免摄入过多辛辣刺激性的食物；(2)雾霾天气、寒冷天气佩戴口罩，夏季空调温度不要过低；(3)避免过度用声，给咽喉一个充分休息的时间；(4)积极治疗鼻腔、口腔等伴随疾病；(5)定期体育锻炼，减少呼吸道感染频率；(6)保持适度的压力，调整心态，保持乐观情绪。

## 慢性过敏性咽炎

也称慢性变应性咽炎，在临床上主要是指一些咽痒、刺激性咳嗽，具有一些特应性的因素，抗组胺药、糖皮质激素治疗有效。

变应性咽炎属于气道变应性炎症的一部分，与变应性鼻炎、变应性哮喘构成气道完整的变应性疾病。是特异性个体接触过敏原后，产生一系列由患者体内IgE介导的咽喉黏膜非感染性疾病，使咽部黏膜充血、渗出、水肿。

常见过敏原：屋尘螨、花粉、霉菌孢子、蟑螂、动物毛等吸入性过敏原；海虾、牛奶、鸡蛋、花生、药物等食入性过敏原；来自工作场所的化学物和刺激物、生物制剂、昆虫蜇伤等。