



扫一扫，精彩更多

### 康复小贴士

过敏性鼻炎在治疗上参考过敏性鼻炎治疗。找出过敏性鼻炎的过敏原，尽量避免接触过敏原是治疗过敏性鼻炎的根本。

根据医嘱可以使用抗组胺药、肥大细胞稳定剂、白三烯受体拮抗剂等治疗。

局部或全身应用糖皮质激素，局部使用副作用小，如咽部雾化吸入、喷雾剂等。

定期体育锻炼，提高机体免疫力。

### 慢性返流性咽炎

由于胃 - 食管反流性疾病引起咽部黏膜、黏膜下组织呈慢性炎症，称为慢性返流性咽炎。表现为频繁清嗓、咽异物感、慢性咳嗽、吞咽不适、发声无力、口臭、频繁返酸等一系列症状。

以前，人们对反流性咽炎缺乏认识，使该病经常误诊为普通的慢性咽喉炎，应用抗生素等药物治疗，而不针对病因治疗，导致症状无明显缓解。

### 康复小贴士

#### 1. 改善生活方式：

避免晚餐吃过多或吃宵夜，餐后勿立即平躺；

适当抬高床头（10~15厘米）

戒烟少酒，（重要的事已说两遍！）

避免摄入过多辛辣刺激性的食物：咖啡、浓茶等；

避免穿紧身衣服；

饮食以高蛋白高纤维低脂肪为原则，控制体重；

多嚼口香糖促进唾液分泌、改善食管清除能力。

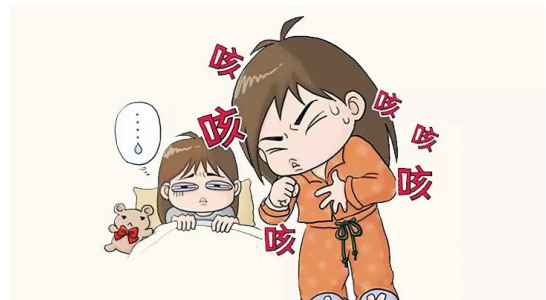
减少柑橘、杨梅及其他酸性水果的摄入。

睡觉时采用左侧卧位也能减少反流病的发生。

2. 慢性反流性胃炎主要使用中和胃酸、抗酸药、促动力药及胃黏膜保护剂治疗。

看了上述三种常见的咽炎，您是不是对自己的老咽炎有了新认识啦？从病因入手能缓解大部分慢性咽炎患者的症状，但是还是有些深受咽异物感困扰的朋友久治无效。其心情可想而知，老是咽异物感，莫非咽神经官能症找上门？

什么？你确信老是咽部异物感就是“神经官能症”？也就是传说中的“梅核气”？莫急！莫轻易下不靠谱的诊断！听我一道来！



咽异感症是一系列咽部异常感觉的总称。表现为球塞感、瘙痒感、粘着感、烧灼感、梗阻感等症状。咽异感症涉及咽喉部、颈部、消化系统、循环系统、神经和精神等多方面的因素，病因真的不简单呐！