

咽喉痛,可以吃冰棍缓解吗

医生:有的可以,有的不可以



感冒了,咽喉疼痛时,你一般怎么缓解?大多数人的答案可能是多喝热水。最近,一则新闻颠覆了网友的认知:

福建漳州一女士因扁桃体发炎,连着几天咽口水都感到非常疼,最后,医生建议她吃冰棍缓解。

随后,“医生建议感冒引起咽痛可以吃冰棍缓解”的话题迅速登上微博热搜,引发网友讨论。大家纷纷表示“要让妈妈看到医生的建议”“原来真的有以毒攻毒”,还有人提出了大胆的猜测:提前吃冰棍是不是能起到预防咽痛的作用?

咽痛,吃冰棍后能好转吗?本文特邀请相关专家解读,并给容易发炎的咽喉划出护理重点。



能缓解部分咽痛

医学专家表示,用冰敷或者吃冰棍的方式缓解咽部的疼痛,在门诊和手术中是比较常见的。

比如,在扁桃体切除术或者颈部手术之后,医生会让病人做一个颈部的冰敷,或含漱一些冰水,这样可以起到止血、止痛的作用。

冷饮可以让局部的毛细血管收缩,起到散热、降温、止血、止痛及防止肿胀等作用,因此,吃冰棍缓解疼痛是有效的。

虽然吃冰棍能缓解咽痛,但是一次不可过量,且必须在保证胃肠功能正常的情况下食用。

不是每种咽痛都适宜吃冰

在生活中,用冰块止痛也不是什么稀罕事,比如运动员扭伤了脚,常用冰敷紧急止痛。

简单来说,咽痛吃冰,只能起到缓解不适的作用,且这种办法主要适用于特定手术(如扁桃体切除、拔牙等)之后。要注意,这种方法并不适用于所有的咽喉疾病。

如果是咽炎引发的痛,吃冷饮就可能导致病情加重。比如,某些慢性咽炎患者存在一定程度的感觉过敏或者高反应性,且这类患者本身存在一定的收缩反应,因此,吃冷饮可能使咽炎的疼痛或其他症状加重。

对于感冒引发的咽痛,由于感冒本身是一个逐渐加重然后缓解的过程,因此吃冰棍只能缓解暂时的咽痛,随着感冒病程的发展,症状加重依然无法避免。吃冰棍也无法缩短感冒的病程。

吃冰棍只能带来症状暂时缓解的假象,既无法阻止病程的继续,也无法让炎症消失,反而可能因为被假象迷惑而耽误治疗,越拖越严重。医生提醒,有了咽喉肿痛或者发热的症状,还是要及时到医院就诊。

对于“咽痛吃冰”这一方法,更合理的解释应该是:在医生明确了咽痛原因后,积极治疗的情况下,这个方法可以作为一种辅助手段来减轻疼痛。

怎样远离咽部不适

高温频频来袭,大家习惯开空调消暑。如果总待在干燥的室内,呼出的气体将体内的水分带出,再将干燥的空气吸入,就会导致鼻腔、咽喉部黏膜干燥,从而加大咽喉肿痛等情况的发生概率。

与其一咽痛就吃冰缓解,不如更多地关注日常生活中怎么做才能让咽喉更舒适——



远离伤咽因素

1. 远离烟酒

喉癌多见于男性,多与抽烟喝酒有关。研究发现,有喝酒习惯的男性中,饮酒量越大,食道癌、口腔和咽喉癌发生的风险就越高。

2. 避免吃得太烫

过热的饮食会伤害咽部,使咽部反复出现黏膜损伤,加大发生某些癌症的可能性,比如下咽癌和食道癌。平时,最好避免喝太烫的茶水、粥、汤等。

3. 保持口腔卫生

如果睡觉前不刷牙,口腔细菌就会滋生,可能引发咽喉炎症。

4. 远离传染源和空气污染

新冠疫情仍未完全消失,出门也别忘了戴口罩。不要总是嘴呼吸,要用鼻子呼吸,充分发挥鼻黏膜的过滤作用。

5. 避免过度发声

不要长时间说话或扯着嗓子喊,一天总的说话时间最好不要超过3小时。

音量过高或过低,音色过于明亮等,都属于用声过度。教师等群体最好试着循序渐进,不要突然高声说话,让音量有个轻重缓急的变化。

多做咽喉喜欢的

喉咙不舒服时,可适当用一些有消

炎、收敛、润咽等作用的含片。但某些含片(如青霉素含片)不可滥用,以免引起过敏反应。含片跟口服药物一样,也应当在医生指导下使用。

1. 熏蒸口腔

倒一杯温水,将嘴巴凑近,张开,用热蒸汽熏蒸口腔,可以帮助缓解咽喉不适。注意水温不宜超过60℃,且让嘴与杯子保持适当的距离。

2. 热敷法

咽喉感觉不太舒服,可以用温热的毛巾放在脖子上,热敷一会儿,促进血液循环。

3. 按摩喉咙

食指和拇指按在脖子前面,轻轻地旋转着按揉。

多吃润喉的食物

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在干燥的季节喝,可以滋润咽喉,帮助减少炎症的发生。

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。

徐梦莲

从炎症到癌症有多远

肠炎

定期随访防肠癌

结直肠黏膜慢性炎症可引起黏膜隆起样病变,这种病变被称为结直肠息肉或腺瘤。在外界因素作用下,息肉或腺瘤可能会导致细胞发生突变,形成癌变(结直肠癌)。

高危人群:

1. 年龄在40岁以上,有两周肛肠症状(即大便秘习惯改变,大便形状改变等)的人群。
2. 有大肠癌家族史的直系亲属。
3. 大肠腺瘤治疗后的患者。
4. 长期患有溃疡性结肠炎的患者。
5. 大肠癌手术后的人群。
6. 年龄在50岁以上的无症状人群。

预防建议:

运动可有效减少肿瘤发生,应坚持体育锻炼,避免肥胖;健康膳食,增加粗纤维、新鲜水果的摄入,避免高脂、高蛋白饮食;戒烟戒酒。

肝炎

转为肝癌概率小

肝炎病人转变为肝癌的概率约为0.3%。肝癌早期,大多数人没有症状。因为肝脏内部没有感受疼痛的神经,肝脏的表面被膜才有,所以只有当肿瘤长得很大,或侵犯了肝脏的被膜时,患者才能感到疼痛。如果这时才发现,大多数患者的症状已经到了晚期。

高危人群:

1. 有乙型肝炎病毒和(或)丙型肝炎病毒感染史的人群。
2. 过度饮酒的人群。
3. 非酒精性脂肪性肝炎的患者。
4. 长期食用被黄曲霉毒素污染的食物的人群。
5. 各种其他原因引起的肝硬化的人群。
6. 有肝癌家族史的人群。

预防建议:

慢性肝炎患者,应该尽早接受抗病毒治疗,以控制肝炎病毒的复制;减少饮酒;食物尽量清淡,减少油腻食物的摄入,防止发霉食物的摄入。

胃炎

长期累积才癌变

当胃炎反复发生,胃黏膜反复受损又修复时,胃里就可能长出本该在肠道才有的细胞,并出现肠上皮化生、异型增生。经过前期的逐渐发展累积,胃癌就可能发生。

高危人群:

1. 胃癌高发地区人群。
2. 幽门螺杆菌感染者。
3. 曾患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等胃的癌前疾病的人群。
4. 胃癌患者的一级亲属。
5. 高盐饮食者、吸烟者、重度饮酒者等。

预防建议:

养成健康的饮食习惯,尤其要避免腌渍食物和霉变食物的摄入;积极防控幽门螺杆菌感染;定期体检,尽早发现癌前病变并及时处理;戒烟戒酒,不暴饮暴食,不进食过烫的食物。

据《健康时报》

帮您求医

静脉曲张该不该做手术

网友“以和为贵”问:我右下肢静脉曲张已有六七年了,这两年,如果站立时间长了,就有点涨得疼。请问有没有保守治疗法或效果好的微创手术?另外,手术治疗后还可能复发吗?

沧州中西医结合医院医生李治:保守治疗可以穿医用弹力袜试试,如果弹力袜也不能完全消除症状,就得做手术。有一种手术是传统的小切口,另一种是射频消融治疗,都属于微创手术。

至于复发的可能性有多大,需要做术前评估来判断。

凌巍 整理



为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群。欢迎扫描二维码与管理员联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”或“沧州晚报健康交流(2)”。