

呼吸道感染,多地出现“集体咽喉炎”

专家:5种方法可以缓解咽喉不适

嗓子干、喉咙痛、办公室里咳嗽声不断……近日,“为什么出现集体咽喉炎”成为热议话题。

专家指出,造成“集体咽喉炎”的原因,主要在于随着秋冬季的来临,天气逐渐转凉,昼夜温差加大,人们容易受凉感染,再加上当下新冠“二阳”“三阳”的人群增多。同时,有些人在换季时会出现季节性过敏。

1 大部分“咽喉炎”是呼吸道感染

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示,近期,全国多地出现上呼吸道感染病例增加的现象,大部分都是病毒感染,但病原体不太一样。

这类呼吸道感染性疾病有传染性,主要表现为发烧、咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕,且普遍有咽痛、咽痒的症状。

病毒感染 包括流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒等在内的病毒感染,都会导致咽痛、发烧、咳嗽、鼻塞、流涕等症状。因病毒感染具有传染性,容易出现聚集发病。

在我国,不同地区所流行的病原体不同。夏秋之交,多地处于流感频发季,如上海地区流感病例数量增长较快,但北方地区相对发生率较低;八月份,全国多地有新增的新冠感染病例,但九月份

发病率已经下降。专家表示,很难从症状本身判断感染了哪一种病原体,大多数情况下对症治疗即可。

同时,伴随着开学季,学生和教职员工的工中出现了比较多的上呼吸道感染病例。因为具有传染性,所以会聚集发病,一个班或一个办公室中多人发病,出现相似的症状。

细菌感染 少数咽痛是细菌感染所致,比较常见的是链球菌感染,容易引起扁桃体发炎、化脓,导致明显咽痛。

另外,病毒和细菌可能发生叠加感染,一般是病毒先来,细菌后到。还有的病原体介于病毒和细菌之间,例如支原体感染,严重的甚至会出现支原体肺炎。

季节性过敏 有些人会在春季或秋

季对灰尘、花粉、宠物皮屑或霉菌过敏,出现流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、瘙痒等症状,有时也表现为咽喉疼痛。

区分过敏导致的咽痛,可以根据持续时间长短判断。相比病毒性与细菌性来说,过敏导致的咽痛持续时间较长,且不会出现发烧症状。

空气干燥 所处空间的湿度和温度,都会影响咽喉状态。过于干燥的空气会带走部分喉咙处黏膜的水分,造成喉咙干燥,引发喉咙痛、红肿、干咳等症状。

外部刺激 空气污染、吸烟、饮酒、吸入清洁剂等有害物质、用嗓过度、过量食用刺激性食物等,也会引发咽喉不适。

因流感高发,推荐老人、孩子、有基础疾病的人群、高风险人群,符合条件的应该尽快接种流感疫苗。

另外,去人员密集的景区、商场,与他人近距离接触时,注意做好防护(如戴好口罩),以免病毒通过飞沫、鼻腔、眼睛黏膜等直接或间接进入人体,引发感染。

老人凌晨呕血 “元凶”竟是花生

近日,湖北武汉的一位老人凌晨时分突然大量呕血,被紧急送医,医生发现她食管胃底静脉曲张破裂出血,原因是睡前进食的一把花生“磨”破了脆弱不堪的血管。

老人突然吐血

老人的女儿告诉接诊医生,79岁的母亲患有糖尿病和肝硬化,当天夜里,母亲起来上厕所,半天没回房间。她察觉不对劲儿,开灯一看,发现地上都是血,妈妈嘴角也都是血,吓得她赶紧拨打120急救电话。

医生检查发现,老人处于重度贫血状态,立即将其送进重症监护室,给予抑酸、护胃、输血、补液等对症治疗后,紧急请来消化内科二病区主任郑亚萍会诊。

医生进一步询问家属得知,老人肝硬化已经8年,5年前脾脏增大,脾功能亢进,白细胞减少,一年前曾接受过胃镜下食管胃底静脉曲张套扎治疗,有2型糖尿病病史20年,平时没有定期监测血糖。

郑亚萍高度怀疑引起老人呕血的主要原因是食管胃底静脉曲张破裂出血,随后的胃镜检查证实了她的猜测:食管和胃底曲张静脉共有三处破口形成血栓头。郑亚萍为老人实施了内镜下“胃底静脉曲张组织胶注射术+食管静脉曲张套扎术”,将破口堵住。

睡前一把花生惹祸

好端端的怎么会突然吐血呢?医生反复追问,老人想起,当天睡前她吃了一把手花生。“这正是诱发出血的罪魁祸首。”武汉市普仁医院消化内科主任方向明分析认为,肝硬化病人因肝内血流通路受阻,导致大量的血液不得不改道,造成流经的食管和胃底的静脉扩张、变粗而突起。曲张的静脉管壁较薄,最怕坚硬的食物摩擦,老人平时喜欢吃花生、饼干等质地坚硬的食物,当粗糙的食物与曲张的静脉摩擦时,极易使静脉破裂,引发消化道大出血。

肝硬化患者慎吃干硬热烫食物

医生指出,患者如已进入肝硬化阶段,应尽早进行胃镜检查,如发现食管胃静脉曲张,可以进行内镜下预防治疗。肝硬化食管胃底静脉曲张非常隐匿,且难以根治,如已反复多次消化道出血,必须定期、规律复查胃镜,及时进行内镜下治疗,以降低消化道大出血风险。

肝硬化病人在饮食上要尽量选择质地较软和清淡饮食,少吃玉米、红薯等粗粮,进食时细嚼慢咽,禁食坚硬、细嚼后仍然会存留小硬渣的食物。一旦出现呕血、黑便、头昏、心慌、乏力、出冷汗等症状应立即就医,以免贻误病情。

据长江日报

3 缓解咽喉不适的方法

咽喉实在不舒服,怎么才能有效缓解?

保证水分 一定的湿度有助滋润和保护咽部黏膜,建议健康成年男性每天喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。多次、少量喝水,千万不要等到口渴再喝。

注意维持适当的室内湿度,维持在40%—60%比较适宜,必要时可以使用加湿器。

盐水漱口 盐水能起到杀菌、缓解炎

症的作用。咽喉不适时,可以漱喉缓解。

在一杯温水(约250毫升)中加入小半匙食盐(一啤酒瓶盖),待食盐充分溶解后用来漱口。口含20秒—30秒吐出,再用清水漱口。

蒸汽润嗓 准备一杯温热的水,张大嘴巴,以适当距离对着杯口,让热气熏蒸咽喉。注意水温不要超过60摄氏度。每天两次,每次20分钟左右,约2天—3天可缓解疼痛症状。

含服润喉片 将润喉片含在舌根靠

近咽喉的部位,不要直接咀嚼、吞咽。含服半小时内不要大量喝水。

润喉片大多含碘,对细菌能起到良好的抑制作用,应在医生指导下服用。如咽喉没有炎症,尽量不要食用润喉片。

不要频繁清嗓 频繁用力清嗓子,可能造成咽喉黏膜水肿、急慢性咽喉炎等问题。说话时放慢语速,避免长时间、大声量过度用嗓。

据生命时报

熬夜后两杯咖啡下肚,心率“狂飙”进医院



“美酒加咖啡,一杯再一杯。”最近,某品牌的酱香拿铁走红,一女子熬夜后两杯咖啡下肚,心率“狂飙”进了医院。医生指出:盲目跟风不可取,咖啡不是想喝就能随便喝。

“狂炫”两杯咖啡 心率“狂飙”进医院

湖北武汉24岁的方女士从事设计行业,经常熬夜加班,养成了喝咖啡提神的习惯,几乎每天都要喝上一两杯。

近日的一天早上,为了做一个方案,已经连续加了好几个夜班的方女士,眼看任务就快完成了,一口气喝了兩杯最近很受

年轻人追捧的酱香拿铁,准备打起精神再战最后一天。没想到,20分钟后,方女士开始感觉胸闷心慌、心跳加速、全身冒汗,还出现恶心、头痛、手抖等症状,根本无法再继续工作,在同事的陪伴下到武汉市东湖医院就诊。

接诊的心内科副主任医师汪德坤检查后发现,方女士的心率已经1分钟150次。医生指出,方女士这是因作息极其不规律、经常空腹喝咖啡、疲劳过度,再加上咖啡过量和酒精饮品刺激,引起心律失常。

这些人慎饮咖啡

咖啡中含有的咖啡因具有兴奋中枢神

经的作用,过量摄入可能会引起焦虑、躁动、紧张、烦躁、失眠等神经系统不良反应,还可以引起心率加快、心悸、心慌等心脏不适。在身体比较虚弱、疲劳的时候,饮入大量咖啡或浓茶、酒精饮料,相当于注射了“兴奋剂”,让身体超负荷运作,产生心悸等“过载反应”。

咖啡并不适合所有人喝,每个人对于咖啡的耐受性不同,能接受的量也不一样。比如长期熬夜加班、身体疲劳、患有心脑血管病的人就不宜喝咖啡,尤其是有严重冠心病的患者,早搏患者,心律失常、心功能不全的患者;胃病、消化道溃疡患者,过度饮用咖啡可能导致胃病恶化;熬夜时大量喝咖啡,会造成体内代谢速度加快。

据武汉晚报