

# 治慢性咽炎把住三道关

●韩淑华

咽部是人体与外界沟通的桥梁,是呼吸、进食的“要塞”,受外界刺激较多。因此,咽部成了人体炎症爆发的灾难区,最常见的疾病就是慢性咽炎。慢性咽炎往往表现为咽部有异物感,总觉得有东西咽不下去,咽喉部干、痒伴有刺激性咳嗽等。该病好发于老师、播音员等说话较多者。

由于慢性咽炎症状经常反复发作,很难完全根治,所以日常生活的调理很重要。一直以来,人们对咽炎的常规认识往往局限于入口后的咽部,但实际上,咽部作为人体对外“交际”的“礼仪官”,上通鼻腔,前通口腔,下通胃肠道。所以,只有守好这三个关口,才能有效缓解疾病。

**第一道关卡,鼻腔。**鼻腔经常容易吸入细菌、病毒等,会导致鼻窦炎,鼻涕会从鼻咽后部流到口咽部,引起慢性咽炎。还有部分人群有慢性鼻炎、过敏性鼻炎等,都会反复刺激咽部,引起咽炎。因此,守住第一道关卡,不仅要预防感冒、

防止受凉,还要及早治疗慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等疾病,减少鼻后滴流的发生,从而有效减少慢性咽炎发生。



**第二道关卡,口腔。**俗话说,“病从口入”。口腔与咽部相通,很多细菌、病毒也会从口腔进入咽部。反复说话,吃辛辣食物或不干净的食物也会刺激咽部,引起慢

阿奇霉素是一种半合成大环内酯类的广谱抗生素,临床上广泛用于治疗多种细菌、支原体、衣原体等引起的感染,它口服可迅速吸收,不受胃酸影响,可用于婴幼儿、妇女以及老年人等不同年龄段的人群。但随着阿奇霉素在临床上的大量应用,其不良反应发生的种类、数量及程度也

## 吃阿奇霉素后可能肚子疼

●牛一民



明显增多。

阿奇霉素的不良反应涉及多个系统,常见于消化系统、神经系统、泌尿生殖系统、肝胆系统、心血管系统等。在年龄上,以10岁以内的儿童、婴幼儿居多。这是由于儿童各脏器功能尚未发育健全,肾脏排泄能力低,代谢药物较慢,对药物更敏感。所以,儿童用药时要慎重,剂量要适当,使用时需密切观察。

阿奇霉素最常见的胃肠道不良反应,症状为腹痛、腹泻、上腹部不适、恶心呕吐

## 外用激素药,先强后弱

●杨科

很多人口服激素类药时,因担心副作用会很谨慎,但外用激素药时却很草率,认为外用激素是局部吸收而不作用于全身。其实这是不科学的,反而会加快病原微生物的繁殖,导致病情加重。

使用外用激素药时,需“先强后弱”,即遵循三步走用法:开始时可选用作用较强的激素并持续使用,如地塞米松、倍他米松等;使用半月后复查;病情稳定后,改用强度较低的外用激素药,如氢化可的松等。这样不仅能有效地控制病情,还可减少药物副作用。

在外用激素类药物前,应先到医院就诊,明确皮肤病类型。如果是真菌性感染、病毒性感染或全身性细菌感染,就需要在医生指导下谨慎使用激素类外用药。因为,激素的止痒、消炎作用会给患者带来病情好转的假象,但是激素并无杀灭细菌、真菌的作用,随着时间的推移,真菌快速繁殖,皮疹逐渐扩散,患者病情会更严重。若这时仍坚持

性咽炎。另外,过敏性哮喘也会引起过敏性咽炎。因此,守住第二道关卡,应尽量少吃辛辣、煎炸,有很多添加剂的食物。忌烟酒,注意清淡饮食,适当增加饮水量。如果是说话比较多的人,在急性发作期应尽量减少说话,以免声带振动过度,加重咽炎的病情。除此之外,跑步时尽量选择用鼻呼吸,减少张口呼吸频率。

**第三道关卡,胃肠道。**最常见的是由胃肠反流引起的慢性咽炎。它往往由于患者每一餐都吃得很饱,胃液反流到咽部,酸性胃液刺激黏膜,引起慢性咽炎。即使部分患者反流情况较轻,即使自己可能还没有泛酸的症状,也会刺激咽部。因此,如果是胃食管反流引起的慢性咽炎,可从源头上找到原因。只要积极治疗胃食管反流病,慢性咽炎就可以得到控制。除此以外,如果是咽部淋巴滤泡增生、后壁肥厚的患者,慢性咽炎可能会长期存在。目前能做的就是控制症状,减少慢性咽炎的急性发作。

等。为避免该药所致的不良反应,以下几点需注意:

**1.服用方法。**不要空腹服用阿奇霉素,并严格遵守药物使用的剂量,控制输液速度。特殊情况下,可以搭配止吐、解除痉挛的药物一起使用。

**2.药物干预。**山莨菪碱能够抑制平滑肌收缩,有镇痛及缓解平滑肌痉挛的作用,可以减轻静滴阿奇霉素所致的胃肠道不适。但是,要注意观察山莨菪碱引起的口干、皮肤发热、烦躁等不良反应。缓解因阿奇霉素引起的消化道症状,还可以考虑服用维生素B6缓解,它能作用于呕吐中枢,抑制乙酰胆碱的释放,从而起到降低胃肠道反应的作用。

**3.腹部热敷。**出现腹痛时,患者可取半卧位,用热水袋热敷腹部,使胃肠道血管扩张,缓解胃肠道平滑肌痉挛,从而缓解或减轻腹痛症状。

**4.中医干预。**穴位按摩、中药热敷和穴位贴敷等中医干预方法也可有效缓解阿奇霉素所致的胃肠道不适。如按摩上脘、天枢、内关、足三里等穴位。中药穴位贴敷,可选择沉香、木香、丁香各3克,高良姜、吴茱萸、槟榔各6克,将药物研粉,于阿奇霉素静滴前30分钟贴敷于神阙和中脘穴位,静滴结束后2小时取下,可显著减轻阿奇霉素所致的胃肠道反应。

另外,服用阿奇霉素前应详细询问患者既往过敏史,过敏者应立即停止用药。还要注意药物浓度,剂量不可过大,浓度不可超2.0毫克/毫升。

使用激素,极易发展为顽固性皮疹,严重威胁患者皮肤健康。

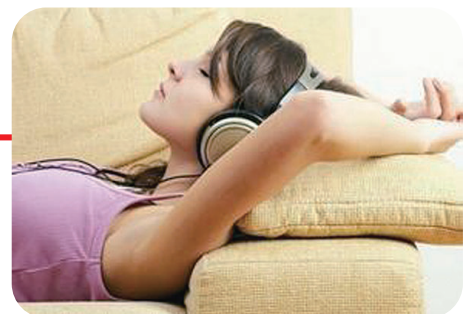
**外用激素类药时,还应注意以下几点:**

**1.软膏类激素**可以抗过敏,也可以致敏。部分患者在外用激素后,皮肤会出现红、肿、痒等现象。

**2.儿童与老人慎用。**儿童皮肤薄嫩,对激素更敏感。因此,儿童应酌情减少用量;老年人多伴有高血压、糖尿病等疾病,应慎用激素类软膏。

**3.不宜突然停药。**长期应用激素者,易产生依赖性。患者病情好转后突然停药,会引起反跳现象。因此,应逐步减少药量及用药次数,切不可突然停药。

**4.不可长期、大剂量应用**软膏类激素。否则,会引起皮肤萎缩、干燥,可能会加重感染。对于病程较长的患者,应交替应用几种激素并隔日使用,这样不仅能增强疗效,还可降低不良反应的发生。



服止痛药时

## 听音乐增疗效

●卢一飞

美国犹他大学的药物学家发现,听古典乐时服用止痛药会让药效发挥得更好。

研究团队召集一组音乐家共同制作莫扎特音乐播放列表,这些乐曲组合起来后,在和弦、曲调和节奏方面都很自然。研究人员对有肌肉损伤或关节僵硬等炎症性疼痛的小鼠和有外科疼痛的小鼠分别进行实验。他们每周让8只小鼠听3小时莫扎特音乐,将8只小鼠置于安静环境中作对照分析。持续3周内,所有小鼠定期摄入25毫克剂量的布洛芬,以缓解疼痛。结果发现,布洛芬与音乐搭配时,小鼠的炎症反应减轻了93%,外科疼痛减轻了77%;只服用药物而不听音乐时,止痛药效仅发挥了约70%。

研究人员表示,该研究成果为音乐的止痛效果提供了开创性见解。如果这一发现能转化到人类身上,那么听音乐完全可以用来减少疼痛患者服用止痛药的剂量。



糖友眼发花

## 赶紧查眼底

●李开妮

前几个月,糖友老张视力有些下降,他以为是看电视看多了,也就没引起重视。没想到近日他的视力越来越模糊,去了医院检查后才发现,自己得了黄斑水肿。专家表示,糖尿病患者除了定期监测血糖外,当视力下降时要及时到眼科检查是否得了黄斑水肿。

黄斑位于眼底视网膜的中心部位,也是视力最敏感的部位,相当于眼睛的“心脏”。一旦受损或水肿,视力就会减退,甚至失明。糖尿病会损害微小血管,使其产生病变,表现为眼底视网膜缺氧,进而导致视网膜的渗出出血和黄斑水肿。它的发生概率会随糖尿病的进程而增加。

糖尿病患者一旦发现视网膜出血和黄斑水肿,要及时采取措施缓解视网膜的缺氧缺血情况,避免进一步加重损害视力。专家指出,糖尿病黄斑水肿的治疗方法有很多,可为患者做眼底激光手术来保护视网膜的中心视力,但这也存在影响患者视野、损害视网膜周边视力的风险。因此,患者在术后需要每年定期复查,观察眼底病变是否稳定,必要时要进一步治疗。此外,患者还可以考虑使用雷珠单抗注射液进行治疗,它还可以有效缓解黄斑水肿,不会引起眼压升高、视野变暗等问题,是治疗黄斑水肿非常有效的药物。但若患者眼底出血加重,甚至玻璃体出血,就要做玻璃体切割手术。

专家最后强调,糖尿病患者需筛查或者定期去医院检查眼底,这样可尽早发现视网膜病变,通过及时干预来保护中心视力。当然,患者想让眼部疾病恶化的可能性降低,关键还得控制好血糖,同时也要关注血压、血脂,平时注意饮食,积极锻炼。

## 小个六神丸

### 泻火能力强

●雷荣香

在很多人家的药箱中都会备一款名叫“六神丸”的中成药。它“个头”虽小,却有着惊人的“灭火力”,凡咽喉肿痛、丹痧烂喉、痄腮疔疮等火毒内蕴之症,内服外用均有良效。

六神丸作为全国首批非物质文化遗产的中成药,传承了一百五十多年的国药经典,配方和制作工艺的保密级别均是国家级的。全国受这种“密级”保护的中成药仅有六种,分别是安宫牛黄丸、华佗再造丸、片仔癀、云南白药、龟龄集和六神丸。

六神丸绝密项目和非物质文化遗产的拥有者是国家首批中华老字号雷允上药业,也是国家四大中华药堂之一,其创始人是祖籍苏州、家族世代行医的雷大升。六神丸的神秘光环,一是在于其处方精妙,选料精良,由六味名贵的中药材配制而成,分别是牛黄、雄黄、珠珀、麝香、冰片、蟾酥;二是制药工艺精湛复杂。在如今这机械化的时代,六神丸的很多核心环节仍保留了手工制作的工艺,如精选药材、中药炮制、研磨、滤干、日光暴晒、泛丸等等。

六神丸每粒直径小于1毫米,每一千粒仅重3.125克,可谓纤若尘粒。之所以要制成微丸,一是由于其药材选料较为名贵,避免浪费;二是由于药材清热解毒力强,性偏苦寒,其中一些成分,如蟾酥所含的蟾毒素,过量易引起中毒,制成微丸则可精准把握;三是微丸有易服、高效和速效的特点,更有利于药物的吸收。

临床上,六神丸主要用于治疗热毒引起的口舌生疮、咽痛烂喉、口腔溃疡、牙龈肿痛、乳痈、热疔及各种皮肤痄腮疔疮等症,既可内服,也可外敷,可泻火解毒,消肿止痛,化痰散结。在抗生素缺乏、卫生条件差的年代,六神丸不仅替代了部分抗生素,而且对病毒性感染引起的急性扁桃体炎、流行性腮腺炎、高热惊厥等外感有很好的疗效。随着对六神丸的深入研究,它在治疗病毒性感染、肿瘤、免疫性功能失调、改善心肺功能等方面的疗效也逐渐显露。

但是,民间存在滥用六神丸的现象。例如,有的家长擅自给婴儿喂服六神丸“清胎毒”和“预防”热痄。六神丸副作用明显,应在中医师的指导下使用,体质虚寒者和孕妇切勿使用,小儿慎用,新生儿禁用。即便是热毒壅盛者,也要症消即停,不可长期服用。