



秋季防咽喉炎关键靠“节制”

本报记者 王瑞芳

咽炎、喉炎别再分不清

邵宏业说，咽和喉其实并不是同一个部位。咽部包括鼻咽、口咽和喉咽。咽炎和喉炎是不同的两种病，发病时也有不同表现。咽炎是指咽部黏膜的炎症性疾病，主要表现是咽痛、咽干、咽痒、咽灼热感、咽部异物感、清嗓、咳嗽、恶心、干呕等咽部不适；喉炎是喉部黏膜的炎症性疾病，就是老百姓俗称的嗓子发炎，其表现以声音嘶哑、嗓音改变为主。

此外，喉作为重要的发音器官，用嗓不当是喉炎的常见病因，喉炎绝对不能按单纯咽炎那样治疗，要注重发声功能的康复。

秋天更易咽喉不适

咽喉类的疾病在人群中的

发病率几乎可以达到50%。而受到内外环境因素的影响，秋季是咽喉炎的发病高峰期。邵宏业介绍，一方面秋季空气干燥，环境中粉尘、烟雾增多，容易对咽喉部造成刺激。另一方面，天气骤热骤冷，昼夜温差加大，干冷刺激咽喉，很容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵袭诱发炎症。从人体内环境讲，秋燥会导致人体津液耗损，咽喉失养，发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群，如教师、播音员等，喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下，局部充血、水肿，同时影响咽喉部腺体的分泌，容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适、声音嘶哑的症状。

他指出，秋季同时还是鼻

炎的高发季节，鼻炎发作导致鼻塞，往往需要张口呼吸，冷空气没有经过鼻腔过滤，直接刺激咽喉部，也可引起咽喉炎。这时，如果再叠加熬夜疲劳、烟酒过度、辛辣饮食等不良生活习惯的影响，身体免疫力下降，咽干咽痛各种不舒服就找上门来了。

咽喉炎还得靠“节制”

咽喉不舒服虽然极其普遍，但如果不及早重视，也会带来很大的危害。比如急性咽喉炎治疗不当，反复发作，可转为慢性；咽喉炎导致的异常发声，影响形象、就业，严重的可影响呼吸、吞咽，危及生命。若咽喉部感染向上传播，波及耳、鼻，可导致急性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎；向下发展，可侵犯气管、肺等下呼吸

道，引起支气管炎、肺炎……邵宏业说，要及时积极治疗咽喉炎，从病因上需要避免粉尘、有害气体等的刺激，纠正不正确的发声方法，避免过度用嗓，同时也要积极防治鼻及口腔的慢性炎症，清除病灶、加强身体锻炼，增强抗病能力。

那么，如何预防咽喉炎呢？邵宏业提醒，生活上的“自律节制”是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟；其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料；另外还要保持良好的起居习惯，不宜过度疲劳，保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和流通，改善室内温度过低、干燥的情况；在粉尘、刺激性气体的环境中建议戴口罩。

入秋以来，医院耳鼻喉科门诊因咽炎、喉咙不舒服就诊的患者明显增多。为什么一入秋就容易上火、喉咙痛？咽喉炎到底怎么防、怎么治？市五医院耳鼻咽喉头颈外科专家邵宏业对此为广大咽喉炎患者做出日常养护咽喉最全攻略。



管好血压安稳过秋冬

秋冬是高血压的多发季节，人体受到寒冷刺激后，会导致交感神经兴奋，血管收缩，血压升高。专家提醒，在这个季节，高血压患者应注意做好以下几点：

一、要做好血压的监测。建议高血压患者一天中测量三次血压，即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律，了解病情。在血压稳定后，可以延长测量的间隔时间。测量血压需要注意：在活动以后应至少休息5分钟以上，环境要安静舒适，座椅适当，手臂与心脏位置等高。传统的水银血压计是国际上通用的血压测量仪器。

二、药物管理。首先最重要的是遵医嘱，不要擅自减药、停药和换药，尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。对于一些“忘性大”的老年患者，一定要记得按时服药。

三、生活方式的干预。尽可能降低高血压和其他的一些心血管危险因素，如保持良好的习惯，减轻心理压力，多运动；饮食要清淡，少盐少胆固醇少油脂；控制体重，不要酗酒，不要抽烟等。

武珍珍



造成孩子浮躁的原因

孩子做事毛躁，上课不能静下心来听课，做作业字迹潦草，常把题目看错。复习功课三心二意，书才看了一半就放下了。家长经常为了孩子的这些问题烦恼，其实这些都是孩子浮躁的表现。影响孩子心态浮躁的原因有以下几个方面。

1. 社会文化环境的影响。高效率的社会，动不动就是畅销读物、排行榜、新奇的标题、离奇的情节、夸张的形式，这让抵抗力还不高的孩子眼花缭乱。在这种娱乐化和感官化的刺激下，便有了只注意表面而不注重内在的风气，他们追求速度和解决方法的捷径，对知识的认知就变得肤浅，根本不愿意去深入研究知识。

2. 家庭的影响。激烈竞争的压力使父母的要求过高，压力和竞争也直接影响着孩子浮躁的性格，竞争促使他们期望快速优化学习成绩，对学习结果认知的错误导致他们适得其反。

3. 缺乏恒心。他们遇到困难就采取草草了事来逃避，甚至安慰自己已经学会了，这也是意志薄弱、怕苦怕累的表现，往往是由孩子在家里过于娇惯而使他们不愿过多投入精力，“浪费”自己的脑细胞。

做其他事情就有沉不住气、易冲动的毛病，学习上也容易急躁、不踏实。

大同好医生系列报道

“责任和勇气就是我的动力”

疫情就是命令，防控就是职责！面对疫情，水泊寺乡卫生院负责人马圣芳牢记职责，勇于担当，迎难而上。

水泊寺乡卫生院坐落于平城区御河以东，水泊寺乡占地面积94.23平方公里，25个行政村，8万多人口。从事公共卫生村医29名，村卫生室25家，主要为辖区内常住人口进行基本医疗服务和国家规定的15项公共卫生服务。在防控新冠肺炎疫情期间，辖区除原有25个行政村外，又新增57个商业小区，面对医护人员严重不足的情况，马圣芳积极协调卫生院职工和辖区内各村医突破医疗服务范围，克服一切困难积极与居家隔离人员对接，为隔离人员提供医疗服务。

他常说的一句话就是“责任和勇气就是我的动力”。确诊患者康复出院回家后，马圣芳除日常防疫工作外，继续为患者提供服务亲自驾车接送，陪同患者去传染病医院进行相关复查，并给予患者及其家属很大的思想疏导和帮助。几经周折，在马圣芳的鼓励下，该患者同意在恢复期捐献血浆，成为我市首例康复患者血浆捐献者。

3月16日，马圣芳被平城区卫体局派往隔离点负责境外人员返同隔离工作，他按上级指示及时布置医护人员展开工作，由于需隔离人员返同乘坐的交通工具不同、抵同时间不同，在隔离点他带领30名医护人员24小时坚守，对境外返同隔离人员进行身体状

况监测，并配合专家进行咽拭纸抽样检测等工作。4月15日所有人员撤离隔离点，在为期30天的紧张工作中，马圣芳每天24小时坚守岗位，确保隔离点所有隔离人员和工作人员无一感染、无突发事件发生。

在突如其来的新冠肺炎疫情来临时，马圣芳上有年迈且患有肺癌的父亲，下有即将参加高考的孩子，但在疫情防控期间，他深知自己责任重大，使命重大，他用自己的勇敢奉献精神书写了一名基层医务工作者的责任担当，感召全乡医务人员牢固树立责任意识、使命意识，坚定了全乡医务人员的信念，团队上下齐心念一本“严字经”，夯实了疫情防控阵地。

王瑞芳

营造尊医重卫氛围 助力健康大同建设

大同市卫生健康委员会
大同市医师协会

防治糖尿病 这些事不可不知

——访大同现代医院内分泌科主任贾凤岐

本报记者 王芳



不吃主食光吃菜行吗？

许阿姨自从患上糖尿病以后，从来不多吃、不贪吃，对自己饮食要求特别严格，她的原则是少吃或者不吃主食，坚决不吃甜食包括各种水果，肉也吃得很少。患病两年来，虽说血糖控制得还算稳定，但总是肠胃不好，还是没力气。

贾凤岐说，在控制饮食方面，最常见的误区就是糖尿病患者应该远离任何形式的糖。很多糖尿病患者认为不能吃主食、肉和水果。从科学角度讲，糖尿病患者饮食重在“平衡”，各营养素之间要保持一定比例。

主食摄入不够，蛋白质、脂类会转变成热量，供身体所需，这就加重了肝脏负担，时间长了，主食类中营养量得不到补充，身体必然会出现代谢紊乱。像许阿姨这样，容易出现骨质疏松、消瘦、营养不良。另外，主食摄入少，也可能间接增加肉蛋类、油脂的摄入，最终反而使总热量超出范围。

饮食治疗的原则是，热能要量化、搭配合理化、饮食均衡化。理想的构成比例是蛋白质食物占20%，脂肪类食物占30%，碳水化合物占50%。任何一种食物无法含有所有营养素，只有通过多种食物混合才能达到营养齐全。每日应吃四大类食品：谷薯类、菜果类、肉蛋奶豆类、油脂类。做到主食粗细粮搭配，副食素食搭配，勿挑食、勿偏食。

什么情况需要住院调血糖？

张先生被诊断为2型糖尿病，医生建议他住院治疗，以便全面了解身体状况，制订完善的治疗方案，同时也可以学习一些糖尿病知识。当时张先生还不到50岁，他认为只有患了重病才需要住院，自己患的糖尿病是个慢

性病，只要以后生活中多注意就行了，现在好好的，能吃能睡，没事住什么院呀？所以婉言拒绝了医生的建议。

随后的日子，他一直在家坚持用药，确实没感到有什么大碍，还庆幸自己不住院的选择是正确的。但好景不长，在确诊糖尿病4年后，他因突发头晕目眩、恶心呕吐、眼底出血而住进了医院。

“在糖尿病早期进行治疗，效果更明显，成本也更低。但很多人是在身体感到不适后才去做检查，这已经耽误了治疗时间。”大同现代医院内分泌科主任贾凤岐遗憾地说。内分泌科不但是一个调整血糖的场所，同时也提供了一个良好的学习环境，有专业的医生

和护士可供请教，有同病相怜的病友互相交流。住院可以迅速全面掌握治疗糖尿病所需的知识技能，对日后管理糖尿病大有裨益。住院的过程也是一个全面查体的过程，做到早预防、早发现、早治疗糖尿病并发症和伴发症。住院调血糖不是什么大病，没那么可怕，只是给自己几天时间全身心照顾身体而已。

他说，经常有因急性心肌梗死住院的中青年患者住院后才发现有严重的糖尿病，如果这些人及早发现糖尿病，及早住院降糖治疗，就可以获得更好的治疗效果。

糖妈妈也能生个健康宝宝

提起糖尿病妇女怀孕生孩子，真是一件

不容易的事。由于血糖不稳定，容易引起死胎、巨大儿和低体重儿，母亲也容易出现酮症酸中毒、先兆子痫、妊娠高血压等。因此，怎样才能怀孕，受孕后又如何确保母婴安全，令人关注。

贾主任强调，糖妈妈要稳定血糖，才能确保母婴健康，顺利分娩。调控饮食仍然是糖尿病孕妇治疗的重要措施之一，不但要保证孕妇自身的能量，还要提供胎儿所需的营养。若过度控制饮食，将影响胎儿生长发育，出生低体重儿。随意进食不调控，则使血糖升高和不稳定，对母亲和胎儿也不利。每日多在户外散步活动，有利降血糖和钙的吸收。还要密切观察体重的变化。



有人说，人生最大的幸福是吃得香、睡得着。事实上，这也是健康的奥秘之一。门诊中，睡眠和营养专家也发现，吃不好的患者往往也睡不好，反之亦然。日常喜好高脂肪高热量食物、不喜蔬果的人，应密切关注自己的睡眠状况，一旦发现睡眠质量变差，就应尽快进行饮食调整。生活中，尤其应当避免以下几种不良饮食习惯。

1. 太饱。健康养生提倡每餐七八分饱，晚上吃太饱会令肠胃负担过重，导致入睡困难。

2. 太油或太素。饮食长期以肥甘厚腻为主，会影响胃肠道对食物的消化吸收，导致晚上睡不好。少吃或不吃脂肪食物，热量摄入长期不足也可使睡眠质量下降。

3. 摄入太多咖啡因。浓茶、可乐、咖啡等含咖啡因饮料会刺激大脑亢奋起来，心跳加速、血压升高，难以入睡。

4. 睡前喝酒。酒精虽然有镇静作用，但会显著缩短深睡眠时间，导致睡不深、不解乏。

5. 吃较多胀气食物。大豆、花生、玉米、洋葱、红薯、板栗等食物进入胃部后可能产生大量气体，导致胀气，严重的胀气会直接影响睡眠。

6. 贪食辛辣、刺激性食物。《黄帝内经》说：“胃不和则卧不安。”辣椒等食物会刺激胃部，更易出现入睡困难等情况。

7. 吃太晚。睡前吃饭太晚会延长消化系统持续工作的时间，使人辗转反侧难以入眠。

吃好、睡好和多运动是公认的预防疾病三大方法，而吃和睡更是一对“焦不离孟，孟不离焦”的健康密友，保持两者的平衡非常重要的。

武珍珍