



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在此为广大咽喉炎患者做出日常养护咽喉最全攻略。

## 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，主要表现为咽痛、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液，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。

### 防咽喉炎还得靠“节制”

咽喉不舒服虽然极其普遍，但如果忽视，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。若咽喉部感染向上蔓延，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。



## 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业成绩，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，往往是由于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。

大同市第六人民医院

精神心理  
卫生知识宣传



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。在疫情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。

从疫情防控工作开展以来，马圣芳用自己的行动展现了一名乡镇医护人员勇于奉献、迎难而上的精神风貌。他以院为家，方便面是三餐，昼夜坚守岗位，随时协调指挥。在疫情防控期间，患有高血压的他低血压117、高压154，但他依然坚守岗位。最紧张的时期，水泊寺乡辖区哪有危险哪有险情，他的身影就会出现在哪。面

对辖区内发热患者，他亲自驾车运送并现场配合医护急救人员对发热患者和隔离人员进行转接。他多次深入易感环境，从不畏惧。1月27日，曹夫楼村疑似患者确诊后，马圣芳亲自带队，为了确保同事不被感染，他孤身一人深入确诊患者家中 and 周边环境进行消杀。连续几天的消杀工作中，他始终冲在最前线，为全乡所有医护人员作出了表率。

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，马圣芳除日常防疫防控工作外，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回隔离工作，他按上级指示及时布置医护人员展开工作，由于需隔离人员返回乘坐的交通工具不同、抵回时间不同，在隔离点他带领30名医护人员24小时坚守，对境外返回隔离人员进行身体状

况监测，并配合专家进行咽试纸抽样检测等工作。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、无突发情况发生。

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

武珍珍

## 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



“糖尿病患者能吃西瓜吗？”“我不吃主食光吃菜，血糖是不是好控制？”大同现代医院内分泌科主任贾凤岐说，在门诊中这些问题经常被问到。由于约有半数以上的早期患者并无症状或症状轻微，因而该吃吃，该喝喝，并没有在意。还有不少患者对糖尿病防治存在错误的认识，导致达不到预期效果，甚至造成不良影响。长期存在高血糖，会导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害和功能障碍。

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、早治疗糖尿病并发病和并发症。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

## 如何预防骨质疏松

骨质疏松已成为困扰老年人群的主要疾病，其发病率已经紧随糖尿病、老年痴呆、跃居老年疾病第三位。骨质疏松症最大的危害是易导致骨折，与骨质疏松相关的骨折在老年人中发病率高达30%以上。

如何预防骨质疏松？专家建议，中老年人要积极改善饮食和生活方式，坚持钙和维生素D的补充可预防或减轻骨质疏松。

1. 均衡饮食：适量增加饮食中钙、蛋白质的摄入，低盐饮食，同时避免嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料。

2. 适量运动：运动会不停地刺激骨组织，使骨骼更强壮，还有助于增强机体的反应性，改善平衡功能，减少跌倒的风险。

3. 增加日光照射：经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收，起到非常关键的作用，正常人平均每天至少需要20分钟日照。

武珍珍



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，严重的腹胀会直接影响睡眠。

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睡。

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。