

冬季，急性咽炎高发

当心拖出多种并发症



■ 本报记者 侯赛

冬季寒冷，很多人咽部干燥，灼热，疼痛，吞咽时疼痛感加重，甚至出现不同程度的发热。专家表示，这可能是急性咽炎的症状。

近日，一名青年男性患者，因咽部急性疼痛不适，到海南省人民医院耳鼻喉头颈外科医院就诊，吞咽时疼痛感加重，轻度畏寒，体格检查发现：体温38摄氏度，咽部明显充血，咽后壁散在淋巴滤泡，血常规检查发现白细胞增高，经诊断为急性咽炎。

秋冬季节及冬春之交最常见

海南省人民医院耳鼻喉科主任符徵告诉记者，由于海南温差变化大，很多人没有及时保暖，受到寒冷刺激，再加上冬天过敏源增多，以及运动减少，抵抗力下降等因素，急性咽炎的发病率迅速上升，每20个病人里面就有3个咽炎患者。

专家表示，急性咽炎是咽部黏膜及黏膜下的急性炎症，秋冬季节及冬春之

交最为多见，多表现为剧烈疼痛。起病较急，初起时咽部干燥、灼热。继有疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显。全身症状一般较轻，但因年龄、免疫力以及病毒、细菌毒力的不同而程度不一，伴有发热、头痛、食欲不振和四肢酸痛等。

符徵告诉记者，急性咽炎也可为全身疾病的局部表现或者是急性传染病的前期症状。如治疗不及时可向临近蔓延，引起中耳炎、鼻炎、鼻窦炎、喉炎、气管炎等并发症。所以冬季应当警惕急性咽炎。

“病毒感染是引起急性咽炎最常见的原因。”符徵表示，如鼻病毒、流感病毒感染等都是常见的原因，它可以通过飞沫和密切接触而传染。除了病毒以外，链球菌、葡萄球菌、肺炎双球菌直接感染咽部也是急性咽炎较常见的原因。此外，经常在高温环境中工作或接触有刺激性的物质，如粉尘、烟雾、吸烟、氯、溴、氨及化学毒气也可引起咽部发炎。

急性咽炎患者应卧床休息，多喝水，吃稀软食物，禁烟酒，不吃辛辣和过于油腻食物，保持大便通畅。上述方法

对急性咽炎的早日痊愈十分重要、但往往被病人及家长所忽视而造成病势迁延或并发其他疾病。如因咽痛而影响进食者，应给予静脉输液，补充营养。

避免过度用声和滥用嗓音

专家建议，在日常生活中，预防急性咽炎要做到以下几点：

首先要进行适当的体育锻炼，保持健康规律的作息，保证充足的睡眠和休息，调整身体状态和良好的心态从而提高自身整体免疫力，避免感冒。

其次，避免过度用声和滥用嗓音。再次，要特别注意清淡饮食、避免烟酒刺激，避免口舌燥，应多喝水，清淡饮食，常食用蔬菜和水果。避免辛辣刺激饮食，如过量食用辣椒、浓茶、浓咖啡、碳酸饮品、油炸食品、膨化食品和干果类食品，过甜过咸等食品如巧克力、糖果等。

除以上措施外，还要注意保持室内空气流通、湿润，避免寒冷及高热气温刺激；避免接触粉尘、刺激性气体及有害气体，空气质量差的环境等一切对喉黏膜不利的刺激因素。



长期舔嘴唇易引发唇炎

■ 见习记者 徐晗溪 通讯员 丁琳硕

一到冬天，许多人的嘴唇会出现脱皮、开裂等现象。有些人遇到这种状况时，喜欢用舌头舔，结果越舔越干，就连嘴唇周围的皮肤也跟着“遭殃”。海南省中医院主任医师邱晓堂教授提醒，长期添嘴唇容易引发唇炎。

邱晓堂认为，在日常生活中，要注意唇部保养，主要有以下注意事项：

第一，切忌随意舔唇。其实，舔唇只会带来短暂的湿润。随着唾液中的水分蒸发，不仅会变干，还会带走嘴唇内部的水分，导致唇黏膜发皱。不但变得更干燥，甚至还会导致感染、肿胀。因此，正确的做法是多喝水。邱晓堂认为，嘴唇干裂除了缺乏维生素外，最主要原因是缺水。因此，多喝水是缓解嘴唇干裂的前提。必要时，也可选择一些保湿度较高，如含有芦荟、维E成分的润唇产品涂抹。

第二，切忌随意撕皮。一般情况下，口唇干裂后，容易起皮。脱皮之前，脱皮与口唇粘连。因此，这个时候，大家不自觉的就会想把翘皮撕扯掉。撤掉之后，轻则出血、疼痛，重则影响说话。邱晓堂建议大家，要“温柔的”对待自己的嘴唇。比如说，在处理脱皮时，可以先用热毛巾将死皮软化，然后，再

用棉棒清理，最后涂上润唇膏。

用棉棒清理，最后涂上润唇膏。用棉棒清理，最后涂上润唇膏。用棉棒清理，最后涂上润唇膏。

第三，忌食过辣等刺激性食物。过辣等刺激性食物会刺激到嘴唇，使干燥恶化。比如，一些食物如变态辣烤翅，上面的辣椒粉会强烈地刺激到唇部黏膜，导致嘴唇溃烂，甚至会起水泡。专家认为，要想真正的保护好好自己的嘴唇，还是要从生活规律、饮食清淡这些小事做起。

第四，忌过多使用唇膏。正常情况下，一天使用1—3次唇膏即可。嘴唇特别干时，可以在吃饭或喝水后，立即涂上润唇膏。需要注意的是，应尽量选择有机、环保的天然物质做成的唇膏。

邱晓堂建议，日常生活中，人们可多吃新鲜蔬菜与水果，通过食疗保养水润双唇。新鲜蔬果中含有的大量水分和维生

素，能迅速缓解因缺乏维生素引起的嘴唇干裂症状。



部分糖尿病患者没有“三多一少”

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

不少人都希望自己身上的赘肉减得快一些。但是如果在没有减肥的情况下，一个月的体重下降超过10斤以上，就要警惕自己是否患了糖尿病。最近，小张就因为体重减轻过快到医院就医。经过各项检查后，他被确诊患上了糖尿病。

当心“多吃、多喝、多尿，体重骤降”等症

接诊的解放军第四二五医院神经内科主任张亦民说，当人进食后，血液中的葡萄糖会增加，胰腺会释放胰岛素到血液中，胰岛素会与细胞表面的蛋白质结合，让葡萄糖进入细胞转换成能量，因为有了胰岛素，让血液中葡萄糖进入肝脏时产生肝糖，进入肌肉时被利用，进入脂肪组织时变成脂肪储存能量。

但患上糖尿病后，胰腺分泌胰岛素的量相对不足，或是细胞对胰岛素不敏感，使得胰岛素的作用无法充分发挥，让血液中的葡萄糖不能够被充分利用，导致一方面血糖含量很高，另一方面细胞却无法吸收，脑部会送出

饥饿讯息，造成患者“多吃而不胖”的症状。

与此同时，其他体内细胞会要求身体分解脂肪和肌肉内的蛋白质以获得能量，于是肝脏会将肌肉内的蛋白质转换成葡萄糖，使得“体重下降”。当血液中葡萄糖太多时，就会渗入到尿液中，尿液检测就会出现尿糖，此外，糖尿病还会使患者产生大量的尿液，造成“多尿”，排出过多的尿液会让人感到口渴，因此出现“多喝”的症状。

张亦民解释，空腹8小时以上血浆血糖值≥126mg/dL可能就有糖尿病，若早发现，早点在饮食、运动上进行控制和配合，并持续追踪血糖含量，糖尿病是可以获得良好控制的。有些糖尿病患者担心吃药有副作用，没有按时服药或自行减药，但未适当控制血糖，可能会引起全身性的并发症，如脑中风、缺血性心脏病等，对健康造成极大影响。

专家提醒，罹患糖尿病不一定会有明显症状。高危人群即使没有症状，也应定期作糖尿病筛检。65岁以上者应每年做1次，45岁以上可3年做1次，若发现自己有多吃、多喝、多尿和体重骤降（“三多一少”）的症状，就要引起注意。

“管住你的嘴，迈开你的腿”

张亦民提醒，只要掌握科学的方法，糖尿病是可以预防的。对于健康的人来说，一定要培养健康的生活方式，要记住这句话：“管住你的嘴，迈开你的腿”，做到均衡饮食，适量运动，保持情绪乐观。

饮食方面，宜低盐、低糖、低脂、高纤维、富有维生素和矿物质的食物。

此外，运动有助减低血糖水平、减低身体对胰岛素的依赖，需要注意的是，由于糖尿病患者有可能出现低血糖的症状，运动前应先检查血糖水平。若血糖过低，可马上进食一些含碳水化合物的小食补充，例如饼干。

张亦民表示，糖尿病患者适宜做健康舞、肌肉锻炼类和四肢拉伸类运动，每星期可进行3至5次运动，每次20至40分钟，要确保运动前有足够热身，运动期间及之后要多饮水。

若饭后常出现血糖升高，可考虑于饭后散散步；若同时患有其他病症，例如严重的视网膜病或高血压，以步行、踏单车、游泳等运动较为理想。

胸痛胸闷可能是胃食管反流作怪

■ 本报记者 马珂 通讯员 王思 杨秋梅

近日，家住海口的张大妈不去跳广场舞舞了，经常闷闷不乐，这引起了邻居老姐妹的关注。原来张大妈近段时间夜里总感觉胸闷和胸痛，经常凌晨四五点就醒来，醒来后胸闷的症状加重。经过消化内科检查，她最后被确诊患上了胃食管反流病。

资料显示，胃食管反流病是胃食管腔因过度接触（或暴露于）胃液而引起的临床胃食管反流症和食管黏膜损伤。胃食管反流及其并发症的发生具有多种因素，包括食管本身抗反流机制的缺陷，食管外诸多机械因素的功能紊乱等因素。

解放军第187医院消化内科主治医师宋彬表示，由于胃食管的位置距离心脏较近，患者的疼痛部位、疼痛感与心绞痛病患者的疼痛部位、疼痛感相似，且发病时间节点和发病诱因非常相似。常常被患者误以为得了冠心病或心绞痛。这些患者大多为老年人。为了省钱，有些患者自行购买治疗心脏疾病的药物，不仅延误了病情，还引发了其他疾病。

宋彬提醒，凡有不明原因反复呕吐、咽下困难、反复发作的慢性呼吸道感染、难治性哮喘、生长发育迟缓、反复



出现窒息、呼吸暂停等症状时，最好选择到附近硬件设施较好的三级甲等医院消化内科检查一下。患有胃病的中老年人，更要仔细视察自己的胸痛情况。若胸痛只发生在弯腰、仰卧等体位转变时，且疼痛感为刺痛或者钝痛，更要到医院检查一下，不要耽误诊断时机。一旦食道出现了明显的异常，如糜烂，会有癌变的可能；更不要自行胡乱用药，因为胡乱用药，可能引发更为严重的疾病，有时甚至危及生命。

关于该病的治疗，宋彬说，可通过三种方法进行治理，一是保守治疗。首先要改变饮食习惯，低脂饮食，少量多餐（注意睡前四小时不要饱餐），体型肥胖的还需要减肥（因为过度肥胖者会增大腹压而导致反流），同时要戒烟戒酒；其次，尽量控制情绪，以免加重胸闷的持续时间，引发不必要的麻烦；第三，避免在生活中长久增加腹压的各种动作和姿势，包括穿紧身衣及束紧腰带，以防止反流；第四，在睡觉时垫高枕头或将床头抬高10厘米，利用重力来清除食管内的有害物质，同时有效减轻反流症状。胃食管反流病初期经过抑酸剂治疗，症状大多都能得到改善，也可能治愈，但是需要在改善后维持治疗一段时间。

二是药物治疗。药物治疗一般适用于保守治疗不能改善症状的患者，具体需由有资质的医生根据患者病情选用。

三是外科手术治治疗。手术治疗适用于长期服药无效或需终身服药的患者，以及不能耐受扩张者的患者，需要注意的是患者最好到熟练掌握腹腔镜技术的医院做手术。

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

防治精神疾病
专科医院开出健康处方(二)

神经衰弱

1、患者应端正对疾病的态度，树立战胜疾病的信心，消除不必要的顾虑。

2、努力查明与发病有关的心理因素，并加以解决。

3、注意劳逸结合、用脑卫生和睡眠卫生。

4、参加体力劳动和从事体育锻炼。

5、药物的对症治疗应在医生指导下进行。

强迫症

1、采取顺应自然的态度。有强迫思维时不要对抗或用相反的想法去“中和”，要带着“不安”去做应该做的事。有强迫动作时，要理解这是违背自然的过度反应形式，要控制及逐步减少这类动作反应直到和正常人一样，坚持练习，必然有益。

2、多关注日常生活、学习和工作，有助于减轻其焦虑。

3、强迫症可用心理治疗和药物治疗。能认真配合医生，找出心理因素，进行系统心理治疗或药物治疗者疗效较好。

4、注意心理卫生，努力学习对付各种压力的积极方法和技巧，增强自信，不回避困难，培养敢于承受艰苦和挫折的心理品质，是预防的关键。

5、参加体育锻炼。

疑病症

1、携带全部病史和检查资料到医学心理咨询门诊就医。

2、采取科学态度，实事求是地讨论不适症状的性质和担心患病的理由，配合医生弄清问题。

3、关心自身健康这是正当的，但不要反复强求医生做重复的、不必要的检查。

4、要全面准确地理解医学知识和有关信息，注意心理卫生。

神经症

1、树立战胜疾病的信心，消除精神顾虑，以达到三个转变：思想上认识上由消极转变为积极；情绪由悲观转变为乐观；行动上由被动转为主动。

2、进行必要的生活调整，做到劳逸结合及脑力劳动与体力劳动结合，使工作有弛有张。

3、在进行必要的药物治疗的同时，鼓励患者参加适量的体育锻炼和力所能及的体力劳动，提高对环境的适应能力。

4、对失眠、焦虑者可在医生指导下配服抗焦虑药物。心理治疗也有较好疗效。

5、安排比较宽松的的生活和工作环境，教育患者纠正、避免不切实际的过高要求和消极依赖的态度。

(小可 黄胜)

生活百科

9种人不宜喝牛奶

消化道溃疡患者 牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激，但因其能刺激胃肠粘膜分泌大量胃酸，会使病情加重。

缺铁性贫血患者 食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶，体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，不利于贫血患者恢复健康。

平时有腹胀、多屁、腹痛和腹泻等症状者 这些症状虽不是牛奶引起，但饮用牛奶后会使这些症状加剧。因此平时腹胀、多屁、腹痛腹泻的人不要喝牛奶。

腹部手术后的患者 此类病人多有肠胀气，牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白，在胃肠内不易消化，发酵后可产生气体，使肠胀气加重，不利于肠蠕动功能的恢复。

乳糖酸缺乏患者 牛奶中乳糖含量较高，但必须在消化道乳糖酶作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果乳糖酸缺乏，食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。

胆囊炎和胰腺炎患者 牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与，饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担，进而加重病情。

返流性食道炎患者 含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩，从而增加胃液或肠液的返流，加重食道炎症状。

铅作业人员 牛奶中的乳糖能促使铅在人体内吸收和蓄积，因而可以加重和引起机体铅中毒，出现头晕、失眠、易疲劳等症状。同时，可能会有铅超标的儿童也不宜喝牛奶。

肾结石患者 人在睡眠之后，尿量减少，尿中各种物质增加，可使尿液变浓。由于牛奶中含钙较多，肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后2~3小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，故易形成结石。（健时）

给新妈妈的7个贴心叮咛

产后身体的恢复对女性日后的健康状况非常重要，以下贴心叮咛可减少新妈妈产后身体恢复的困扰。

房间要注意通风 房间里的阳光要充足，无论冬春夏秋，每天都要定时开窗换气。需要提醒的是，换气时最好让妈咪和宝宝暂时离开房间一会。

室温保持在20℃-25℃之间，湿度保持在50%-60%之间。天气过于炎热时，为了避免妈咪中暑，可用电风扇或空调来降室温。但切不可把温度降得过低，以免妈咪和小宝宝受凉，患上伤风感冒。

注意卧床休息 妈咪在分娩时消耗了很大的体力，加之出血、出汗，产后一定要注意充分地休息。除了白天要保证8-9个小时的睡眠，日间也应安排两个小时的午睡。这样有助于体力恢复，并可提高食欲，促进乳汁的分泌。

产后身体大量出汗，内衣宜穿吸水性较强的棉制品，外衣要柔软透气。炎热季节不一定非得穿长衣、长裤，这样容易生热痱或引起中暑。鞋子以穿布鞋为好，鞋底不要硬，跟鞋不要高，否则易引起妈咪的足底、足跟或下腹发生酸痛。

切忌受风受凉 妈咪在产后分解代谢旺盛，出汗多，毛孔经常开着；加之气血两虚，如果身体受风寒侵袭，被电风扇、空调或穿堂风吹着，或是用较凉的水洗手、洗东西，就会使风寒滞留于肌肉和关节中，日后常引起酸痛或月经不調。天凉时不要光着脚或穿过薄的丝袜，着凉后也很容易感冒。

注意及时排尿 妈咪应该在产后6-8小时及时排尿，这是产后恢复期的一件大事。一旦发生尿潴留，膨胀的膀胱可能会影响子宫收缩，不利于产后恢复。如果不习惯卧床排尿，可坐起来或由丈夫扶到卫生间排尿。排不出尿时打开冲水器，以流水声刺激膀胱排尿。若是这样还不行，及早告之医生导尿。每次如厕后，都要用温清水洗外阴，勤换卫生护垫。如果侧切伤口或会阴发生肿胀，可用50%硫酸镁溶液湿热敷，勤换卫生护垫。如果伤口红肿、发热，应及时请医生指导处理。

产后头几天，妈咪的汗液和乳汁常常沾湿衣服，血性恶露也较多，常把内裤弄脏。因此，在产后的10天内，内裤、内衣要天天换，天天洗，以防引起皮肤和生殖器官感染。

留意观察恶露变化 恶露一般持续3周，初期是咖啡色，进而逐渐颜色变淡、流量减少。如果恶露中有血块、出血量增多或有不好的气味，排出时间过短或超过3周，表明子宫收缩不良或有感染，应该及时看医生。

尽早下床多走动 妈咪会阴部无裂伤、疲劳已消除、身体没有其他严重疾病，在产后12小时便可坐起进餐、进水，24小时后可站起来为小宝宝换换尿布。起床的第一天，早晚先在床边坐上半小时，第二天起在房间里慢慢地走走，每天2-3次，每次30分钟。提醒一点，第一次下床走动时要有人陪伴，以防眩晕而摔倒，且勿站立太久。以后，逐渐增加活动次数和时间，半个月后开始做些轻快的家务。

适度摄取养身食品 红糖、鸡蛋和小米，都是坐月子养身食品。但是，红糖水饮用时间不可超过10天，以防增加血性恶露；鸡蛋每天不可吃得过多，4-6个为宜，小米粥也不宜太稀薄或以小米为主食，避免身体缺乏营养。（王易）