

秋季气候干燥 6招帮你护好咽喉

早晚凉意渐浓,人们开始感受到秋天的变化,不少人时常觉得嗓子干痒、有异物,却咳之不出、吞之不下。温州市中医院耳鼻咽喉科副主任医师尤孙文在接受采访时表示,秋天天气干燥、昼夜温差大,干冷刺激咽喉,容易引发咽喉不适,若叠加外界细菌病毒侵袭,更易诱发炎症。日常不妨通过以下6方面来保护咽喉,科学预防咽炎。

陈子源(来源:人民网)

保证饮水量充足

饮水过少会导致喉咙黏膜缺水,黏液分泌减少,从而导致喉咙干燥和不适。

专家建议

成年男性每天喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水,也可以喝些金银花茶、罗汉果茶等清热润燥的茶饮(肠胃虚寒、大便溏稀者,谨慎饮用)。应主动、少量多次喝水,并缓慢喝下。

少食刺激性食物

食用辛辣刺激性食物加上长时间的过度用嗓,会引起咽喉、声带的充血和水肿,导致咽喉部炎症的发生。

长期吸烟、饮酒,可能会对咽喉黏膜造成化学性刺激,从而引起咽喉黏膜损伤,出现咽喉疼痛、干燥等不适症状。

专家建议

戒烟戒酒。清淡饮食,多食用富含维生素的蔬菜、水果。

保持室内湿度适宜

过于干燥的空气会带走部分喉咙处黏膜的水分,造成咽喉黏膜长时间处于缺水干燥的状态,从而降低咽喉的抵抗力。如果此时受到外界细菌或病毒等病原的入侵,易引发喉咙痛、红肿、干咳等咽喉炎症状。

专家建议

保持室内空气的清新湿润,避免有害气体刺激。可以通过加湿器改善环境湿度,有助于缓解咽喉不适等症状,建议室内湿度维持在40%至60%。

避免过度用嗓

长时间用嗓过度会导致声带频繁振动,过度摩擦,易产生上皮慢性损伤、充血和肥厚。

专家建议

纠正错误的发声方法和张口呼吸的习惯。在发声过程中,要有良好的呼吸支持,学会用腹部控制气流,从而控制说话的音量和音调,且语速不要过快。

养成良好作息

过度劳累、长期熬夜后人的体质和免疫力下降,上呼吸道系统咽喉容易充血、肿胀,造成损伤。

专家建议

养成良好的作息习惯,避免熬夜,每天保持足够睡眠,保持放松愉悦的心情。规律运动,增强机体防御能力。

保持口腔卫生

口腔很容易滋生细菌,当细菌生长到一定范围后,便会向咽喉部转移,引发炎症。

专家建议

随时保持口腔的清洁,做到早晚刷牙、饭后漱口,建议每3个月换一次牙刷。

正值开渔期,专家提示——

河豚毒尚无解药,不要随意食用

“知道您目前没事,我们就放心了。”9月24日,温州医科大学附属第二医院急诊重症监护室副主任医师汤鲁明在随访时了解到,自己上周救治的河豚中毒患者出院后一切安好,终于放下心来。

“这名患者当时来到医院的时候,四肢都不会动,自主呼吸微弱。”9月24日,汤鲁明告诉人民日报健康客户端记者,起初找不到病因,后来家属不经意间提到,中午吃了河豚干烧的面条,给了“破案线索”。

8—9月开渔期,温州处于沿海地区,食用鱼类种类多且杂,很容易中毒,尤其是河豚。

“河豚本身含有剧毒的河豚毒素,这种毒素主要分布在河豚的肝脏、卵巢、皮肤和血液等部位。如果加工过程中没完全去除毒素,制成了河豚干,也依然会中毒。”汤鲁明表示。

据了解,河豚毒素的毒性是剧毒氰化钠的1250

倍,目前临床上尚无特效解毒药,病死率较高;该毒素广泛存在于多种动物体内,除常见的河豚外,还有蜈蚣、蟾蜍、多棘刺海星等。我国沿海地区屡见河豚毒素中毒事件的报道。①

“我们每年都会遇到河豚中毒的患者,当毒素进入人体后,会迅速作用于神经系统。”汤鲁明说,毒素首先会影响到周围神经,导致口唇、舌尖、手指等部位出现麻木感,随着中毒程度加深,会进一步影响中枢神经系统。出现神志不清、头晕、意识模糊等症状,严重时会导致昏迷甚至死亡。

找到原因后,汤鲁明立即为患者进行血液净化治疗,仅三小时后,患者神志转清,第二天患者四肢就可以行动,第三天被转入普通病房,9月18日,患者就平安出院了。

汤鲁明提示,河豚毒素毒力强,对人体损伤大,最好不要侥幸食用河豚。若不慎食用河豚并中毒,



江苏海安举行河豚创新烹饪比赛,参赛选手在大赛上制作河豚菜品。(资料图片)

新华社发(翟慧勇 摄)

要紧急催吐,并第一时间前往医院救治。

参考文献:

①梁骏华、黄峥、郭云昌,等.2011—2020年全国河鲀毒素中毒事件分析.中国食品卫生杂志.2024.02:108—112.

健康时报网(来源:人民日报健康客户端记者石梦竹)