

为什么天冷嗓子容易疼



(视觉中国)

入冬以来,无论是在办公室、学校,还是商场、公交等公共场合,“清嗓子”的声音总是此起彼伏,咳嗽声不绝于耳。诸如嗓子疼、咳嗽、异物感等咽喉不适问题在冬季愈发凸显,很多人时刻不离手中的保温杯,似乎只有这样才能稍微缓解咽喉的不适。导致这一现象的原因是什么?又该如何有效应对?

什么原因

嗓子疼,医学上称为咽喉痛,是一常见的症状,主要是由咽喉部或咽喉部相邻器官疾病引起,通常表现为咽喉部的疼痛、灼热、刺痛或异物感。这种症状的出现,往往是身体向我们发出的一种警示信号,提示着咽喉部可能存在某种问题。

导致嗓子疼的原因多种多样,各类感染是其中最为常见的因素。当病毒或细菌侵入人体,引起上呼吸道感染时,咽喉部往往首当其冲。例如,流感病毒、腺病毒、鼻病毒等常见的病毒,以及链球菌、葡萄球菌等细菌,都可能引发咽喉部的炎症,导致嗓子疼。在这种情况下,除了嗓子疼,患者还可能伴有咳嗽、流涕、发热、乏力等全身症状。

环境因素在嗓子疼的发生中也扮演着重要的角色。长期处于干燥的环境中,空气中的水分含量过低,会使得咽喉黏膜的水分迅速蒸发,变得干燥、脆弱,容易引发疼痛。在气温下降的季节,寒冷的空气会刺激上呼吸道,使鼻腔和咽喉

的黏膜变得干燥脆弱,降低咽喉黏膜对病原体的抵御能力,加之不能够及时补充水分,为嗓子疼发生提供了便利环境。此外,空气污染,如灰尘、烟雾等,也会对咽喉黏膜造成刺激和损伤,导致嗓子疼。

过度用嗓也是导致嗓子疼的一个常见原因,教师、歌手、销售人员等职业人群,由于需要长时间大声说话或唱歌,咽喉部的肌肉和黏膜容易疲劳和受损,从而引发嗓子疼。

饮食不当如辛辣、油腻、刺激性的食物,可能会刺激咽喉黏膜,导致炎症和疼痛,饮酒、吸烟等不良习惯也会对咽喉部造成损害,增加嗓子疼的发生风险。

如何自查

嗓子疼是上火了还是感冒了?这常常让人混淆。上火时,身体内的阴阳失衡,燥热之邪积聚,可能导致嗓子红肿热痛,常伴有口腔溃疡、眼屎增多等症状。而感冒引发的嗓子疼,多是病毒或细菌侵袭上呼吸道所致,初期嗓子干痒疼痛,随后会逐渐出现咳嗽、鼻塞、流

涕等感冒典型症状。

感冒咳嗽为什么总是好不了?一方面,可能是没有针对病因进行彻底治疗,未完全清除病原体,使其残留继续作祟,比如病毒感染后继发了细菌感染,但未使用合适的抗菌药物。另一方面,患者自身免疫力较低,身体恢复能力差,无法有效对抗疾病,致使病程延长;或者在患病期间没有注意休息、饮食不规律、反复接触病原体等,都可能导致咳嗽迁延不愈。

如何预防

首先,要注意保持室内空气清新与湿润。使用空气净化器和加湿器能有效减少空气中的污染物和干燥程度。

其次,多喝水。保持咽喉黏膜湿润,避免过度用嗓。

再者,饮食上应以清淡、易消化的食物为主,多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激性食物,增强身体抵抗力。在流感高发季节,尽量少去人员密集场所,如需前往,佩戴好口罩。

(方楚贤 王爱兰 李慧莹)

健康骨骼

中老年人过冬 养骨很关键

“冬季是各种骨科疾病的高发时期,还容易发生摔倒后的骨折,请大家重点关注、做好预防。”湖南省人民医院骨科五病区(老年骨科)主任贺学军提醒,近来多地气温骤降,中老年群体务必格外小心。

一般而言,到了冬季,很多中老年人开始出现关节怕冷、怕风,甚至疼痛的情况,特别是有风湿性骨病、骨性关节炎、颈腰椎病的人,只要温度降低,就感觉到浑身都不舒服。很多人不禁问:“难道冬季骨头变得更脆弱了吗?”

“冬天天气寒冷,血管收缩,血流不畅,让原本血液流动就缓慢的关节处供血量减少,关节的代谢产物和炎症因子容易淤滞在关节周围,引起筋骨疼痛。”贺学军解释,寒冷刺激容易造成关节周围肌肉收缩力量的下降、关节周围韧带的弹性下降等,会使人反应迟钝,肢

体协调性下降,加之中老年人机体各方面都在退化,也很容易发生摔倒后的骨折。

“冬季养骨很关键。具体怎么做,要注意以下几点。”贺学军提醒。

保暖措施足一点。今年冬天的气温起伏较大,早晚温差明显,保暖措施是不能忽视的保护关节的要点之一,尤其是胸腰背部、膝盖和脚踝两处的关节与骨骼更是重中之重,在温度较低的早晨和突然降温的情况下需要穿得厚实些。

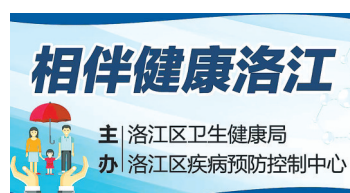
饮食品种多一点。冬季通过每天摄入足够的含钙食物,来补充骨头所需钙质,谷类、虾皮、深绿色蔬菜、芝麻酱、核桃、牛奶、豆制品都可以提高骨钙的含量,如果已经有骨质疏松等情况,可在医生的指导下选择钙剂。冬季还可适当多吃些牛羊肉等温热食物。

运动锻炼有一点。不要因为

寒冷就整日待在家中,冬季每天至少进行20至30分钟的户外活动,尤其是在中午时分。太极拳和八段锦适合大部分颈椎、腰椎和关节炎患者,可帮助稳定关节。

预防摔倒走路稳一点。雨雪天气,老年人最好不要出门。如需外出,要有人陪伴照顾。如果行走过程中不慎滑倒,在失去重心时,尽量以身体的侧面着地,避免关节部位直接撞击地面。在倒地后,不要立即从地上爬起,检查一下何处摔伤,根据情况做出相应处置,必要时第一时间就诊。

(吴靖 周瑾容 周侗)



相伴健康洛江

主 洛江区卫生健康局
办 洛江区疾病预防控制中心

“唤醒”植物人有技巧 不能盲目学电影桥段

本报讯(融媒体记者康金龙 通讯员张舒珊 林晓宁)影视剧里常有这样的桥段:医院的病房里,一名长期昏迷的植物人,亲朋好友在病床边跟他哭喊,或者唠叨,他就慢慢苏醒了过来……这是真的?

日前,由福建省精准医学科技协会、厦门市医学会及厦门大学附属中山医院共同主办的“2024厦门临床神经科学大会暨神经内镜技术学习班、厦门脑血管病学习班”在厦门举行。来自全国各地的专家学者就临床神经科学的最新研究成果、神经内镜技术的创新应用以及脑血管病的诊疗进展进行深度交流和分享。

会上,浙江大学康复医学学科带头人、浙江大学医学院附属第一医院急诊科主任、脑外科主任杨小锋教授介绍,电影里“唤醒”植物人这样的剧情在科学上是有依据的。不过,“唤醒”植物人有技巧,不能盲目学电影桥段,并非简单摇晃或者呼喊患者就能将植物人“唤醒”。

杨小锋教授介绍,研究发现,唤醒植物人要分阶段,在植物人脑损伤的早期(这是一个保护期),这时候人们不能去刺激患者,重症患者需要用镇痛镇静把代谢降下来,患者脑损伤后需要静养。第二阶段,把患者的并发症防治好。第三阶段,脑损伤修复。这时候的治疗手段里面包括针灸、电刺激,高压氧、药物催醒。而最常用的是“五觉刺激”,让与患者关系密切的亲友、家人在床边呼唤患者名字,这种方式叫作:唤名刺激。每个人对自己名字都记忆深刻,此时,最好用患者熟悉的家乡方言来唤患者名字。一边叫患者,一边还要抚摸患者。也可以用味觉刺激,在患者舌头上,用酸甜苦辣来刺激它,反向地来激活他的脑皮层,来催醒患者。

大会主席、厦门大学附属中山医院副院长、神经外科学科带头人田新华教授告诉记者,颅脑创伤是神经外科第一大疾病,中国颅脑创伤年发生率为每10万人中55—64例,目前,他们医院一年接收的植物人患者(脑损伤严重患者)近百人。唤醒植物人是植物人康复期治疗内容,比如说高压氧、电刺激等,现在也引入其他先进调控技术,比如脊髓电刺激和脑深部电刺激(DBS)两种,DBS是在患者大脑植入起搏器,对重症昏迷患者实施长期刺激,但医疗花费较高。

眩晕 不一定是耳石症

耳石症原名是良性阵发性位置性眩晕,是前庭器官(椭圆囊、球囊)内一种碳酸钙结晶由于某种原因脱落进半规管内,导致位置变换时出现的一过性眩晕,甚至出现恶心、呕吐等。但是,出现眩晕不一定是耳石症。以下两种疾病就和耳石症很相似。

偏头痛性眩晕。又称“前庭性偏头痛”,主要表现为发作性眩晕或位置性眩晕,持续时间数秒至数天不等。女性易患,多有偏头痛病史或偏头痛家族史。

持续姿势性知觉性头晕。这是客观检查没有明显异常而表现为慢性头晕的一类疾病。患者表现有持久的感觉摇晃站立不稳,非旋转的头晕持续超过3个月;头部、肢体运动,逛商场、超市时加重头晕感;相关检查没有明显问题,但情绪量表有明显问题。患者一般会描述头晕非常痛苦,伴有紧张焦虑的情绪,反复就诊看病,影响日常生活。

所以,如果出现头晕、眩晕,应及时就诊于专业的眩晕科明确病因,进行针对性治疗。(顾平)