

嗓子干痒有异物感怎么办？

专家教你4个小妙招缓解咽喉炎



你有没有嗓子干得要冒烟，咳不出来又咽不下去，手中的保温杯拿起来就放不下，于是无奈地接受了这个事实：老咽炎了，治不好。

咽喉炎真的没办法治疗吗？如何缓解咽喉不适？武汉协和医院专家为您支招——

嗓子不舒服就是咽喉炎？

咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症，分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。二者如何区分？

1. 急性咽喉炎 主要是由病毒细菌等引起的。急性咽喉炎起病急，初起时咽部干痒、灼热或轻度疼痛，且可迅速出现声音粗糙或嘶哑，并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。检查可见咽部红肿充血、颈部淋巴结肿大，严重者可出现咽部水肿甚至因此而阻塞咽喉导致呼吸困难。急性咽炎大部分是可以通过抗感染治疗后完全恢复的。

2. 慢性咽喉炎 慢多由急性咽喉炎反复发

作、不良的生活习惯、用嗓过度、各种有害的理化因素反复刺激、抵抗力低等因素所致。症状反复发作，不易治愈。慢性咽喉炎症状因人而异，通常咽部可有各种不适感，如异物感、烧灼感、干燥感、痒感、刺激感和轻微的疼痛等。主要表现如下：

- ◎咽部有黏液吐不净；
- ◎时不时干咳和清嗓子；
- ◎咳嗽无痰有黏液；
- ◎咽喉干燥需要不断地喝水来缓解；
- ◎喉咙有异物阻塞、闷胀、紧绷感，但进食不受影响；
- ◎晨起刷牙恶心。

咽喉炎发病原因有点复杂！

咽炎的发病原因有多种，许多人往往在不清楚发病原因的情况下就私自用药，这种情况不对！俗话说“对症下药”，要治疗咽炎，必须要清楚到底是什么原因引起的。主要有以下几种情况：

1. 慢性感染性因素 在慢性咽炎的发生发展过程中发现，许多慢性感染性疾病可使急性咽炎久治不愈并逐渐转为慢性。

慢性疾病如贫血、消化不良、心血管疾病、内分泌紊乱、自主神经失调、维生素缺乏以及免疫功能低下等疾病。

病毒性咽炎通常自限在一周左右，而细菌可长期寄生在咽后壁黏膜，各菌群处于动态平衡，当菌群出现紊乱时可引起咽后壁黏膜持久、轻重不一的炎症反应。

2. 胃食管反流 胃食管内食物向上反流至咽喉部后，对黏膜造成物理性和化学性刺激可引起咽部异物感、恶心想呕等一系列慢性咽炎症状，咽喉反流患者的典型症状有异物感、慢性咳嗽和频繁清嗓等，常伴有烧心、反酸等典型的胃食管反流症状。

胃食管反流患者，除了有慢性咽炎的症状外，还伴有程度不同的胃食管反流病的症状（胸痛、烧心、反酸等），如果是这个原因导致的需要去看消化内科。

3. 鼻源性咽炎 由鼻腔、鼻窦炎症和鼻咽部炎症产生的分泌物可引起鼻后滴漏综合征，分泌物对咽后壁黏膜的刺激可导致慢性咽炎。对于确诊为鼻源性慢性咽炎的患者，针对鼻腔、鼻窦原发灶采用恰当的治疗，减少鼻后滴漏，可减轻咽炎症状。

4. 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（鼾症）与慢性咽炎发病正相关。鼾症患者多伴有咽部黏膜水肿、干燥和咽壁淋巴滤泡增生，同时鼾症患者睡眠时由于气道反复发生阻塞，造成胸腔高压，引起胃食管反流也是其发病机制之一，因此部分患者表现为反流性食管炎和咽炎。

5. 过敏性疾病 部分慢性咽炎与变态反应有关，患者主观症状有咽部异物感、咽喉发痒、咽部肿胀感和干咳等。此类患者经抗过敏治疗，症状可逐渐减轻，但停药后症状易复发。常见过敏原：屋尘螨、花粉、霉菌孢子、蟑螂、动物毛等吸入性过敏原；海虾、牛奶、鸡蛋、花生、药物等食入性过敏原；来自工作场所的化学物和刺激物、生物制剂、昆虫蜇伤等。

6. 不良的饮食及生活习惯 吸烟、饮酒和喜食辛辣食物者，长期熬夜者，慢性咽炎患病率均显著增高。戒烟、戒酒、清淡饮食可明显减轻慢性咽炎症状。

如何预防慢性咽炎？

1. 养成良好的作息习惯

良好的生活方式是防治咽炎的关键。养成良好的作息习惯，避免熬夜，每天保持足够的睡眠，保持放松愉悦的心情。多参加体育锻炼，增强机体防御能力。

2. 防寒保暖

寒冷季节要注意防寒保暖，预防感冒。

3. 避免过度用嗓

纠正张口呼吸的习惯，避免用嗓过度，纠正错误的发声方法。

4. 合理饮食

坚决摒弃不良的饮食习惯，做到戒烟、戒酒，避免进食生冷、辛辣、酸味食物，多吃一些新鲜的水果、蔬菜。

5. 保持口腔清洁

随时保持口腔的清洁，做到早晚刷牙、饭后漱口，减少口腔、咽喉感染。

6. 改善工作和生活环境

尽量避免接触过敏原及减少环境致病因子，在大风雾霾天气外出时，可戴口罩减少空气污染对呼吸道刺激，化工厂、面粉厂等特殊行业的工人尤其要做好职业防护。

最后，再给大家推荐4个方法，帮助大家有效缓解咽喉疼痛：

◎盐水漱口

用盐水冲洗咽喉部位的黏膜，可以起到杀菌、缓解炎症的作用。将一啤酒瓶盖大小的食盐加入250毫升的温开水充分溶解，接着将盐水含于口腔和舌根处20—30秒后再将盐水吐出，最后用清水漱口即可。

◎蒸汽润喉

顾名思义就是借助水蒸气来滋润咽喉部。烧一杯开水，将杯口对准咽喉熏蒸即可，也可以购买专用的蒸汽仪。不过需要注意，水温控制在60℃以下为宜。建议每天2次，每次20分钟左右。

◎保证饮水量充足

《中国居民膳食指南2022》建议成年男性每天喝1700毫升水，女性每天喝1500毫升水。此外，大家也可以喝一些清热润燥的茶饮来缓解疼痛和炎症。

◎含服润喉片

将润喉片含在舌根靠近咽喉的部位。不过，润喉片大多含碘，虽然对细菌能起到良好的抑制作用，但过量的碘可能会对口腔黏膜产生刺激性，建议在医生的指导下服用。

来源：武汉协和医院公众号