

长期喝咖啡 会致反流性咽喉炎？

近日,有媒体报道杭州一女子长期在早起后感觉“刀片嗓”,确诊为反流性咽喉炎,就诊后医生告知与其每天喝咖啡有关。随后,该女子每天喝咖啡或引发反流性咽喉炎#也冲上热搜,引发不少咖啡爱好者关注。相关专家告诉记者,反流性咽喉炎是耳鼻咽喉科的一种常见病,喝咖啡虽然会影响胃酸分泌,不过对于反流没有直接关系。

天天咖啡+辛辣油腻 女子确诊反流性咽喉炎

据媒体报道,30岁的张女士很长一段时间以来总感觉嗓子疼痛难忍,每天早上起床喉咙都有异物感,喝水就像“吞刀片”一样,有时还会感觉到干痒。起初,张女士以为自己是“阳”了,服用消炎药后感觉好了不少。但没想到最近这个月又开始复发,最终因为疼得实在受不了,决定到医院就诊。

喉镜检查中,接诊医生发现张女士咽喉部位出现红肿,详细询问了张女士的生活习惯后,认为是咖啡“惹的祸”。原来,张女士是一位资深的咖啡爱好者,每天咖啡一杯接一杯。加之工作繁忙,她有时来不及吃午餐,下午饿了就吃些零食充饥,晚餐喜欢吃一些辛辣的食物,长期下来,她经常感到胃痛和泛酸。

在为张女士做了检查后,医生明确诊断她患有咽喉反流,即反流性咽喉炎。

反流常见但病因复杂 不良饮食习惯是“帮凶”

记者采访中了解到,反流性咽喉炎是耳鼻咽喉科的一种常见病。南京市第二医院耳鼻咽喉科主任医师王玉红介绍,所谓反流性咽喉炎主要是指胃里的内容物通过反流到食管,再到超过食管括约肌以上的部分后引起相应部位的黏膜损伤,这其中就包括喉腔、咽腔。临床中,很多病人典型地表现出咽喉不适、有异物感,或是总觉得咳不干净、有痰,甚至有人是刺激声带后引起了声音的嘶哑、刺激性咳嗽,也有人会同时存在泛酸、嗝气等消化道表现。

近些年来“人手一杯咖啡”的景象并不鲜见,有些人已经习惯每天一两杯咖啡,那么咖啡



是否和反流性咽喉炎一定画等号?记者在报道的评论区注意到,不少网友感到“摸不着头脑”。对此王玉红主任直言,反流性咽喉炎病因其实相对比较复杂。“可能涉及到胃肠道的功能异常,食管、括约肌的功能异常,当然生活习惯、饮食习惯都会有影响,还有的人过于肥胖也会诱发反流,是综合性的因素。”专家称,咖啡里的咖啡因确实容易刺激胃酸分泌增加,从而增加胃内容物反流的风险。“如果括约肌功能比较好,其实影响就不大,反之如果本身功能就不是很好,又长期大量喝咖啡,引起内容物反流的风险就大大增高了。”

记者了解到,一般来说,轻度反流性咽喉炎可以通过合理的生活和饮食方式调整,“比如吃苏打饼干可以短暂减轻消化道的烧灼感,但并不能达到治疗的目的。”王玉红主任说。而病情较重者则需要根据具体情况使用制酸剂药物、促进胃动力等治疗,甚至可以通过手术进行干预。

专家指出,建议生活中有反流倾向的人群减少咖啡、辛辣、油腻等刺激性食物的摄入,避免对食道黏膜的损伤。同时,可以增加富含纤维的食物比如说蔬菜、水果的摄入。“饮食要规律,不要暴饮暴食。切记控制体重,不能过于肥胖。”王玉红主任强调,过于肥胖会增加腹压,也会增加胃的压力导致更易反流。此外,打呼人群也应当心,鼾症严重时也会引起腹压增高加剧胃酸反流。

【多问一句】

一、秋冬呼吸道疾病高发,都是“刀片嗓”,如何区分感染还是反流?

呼吸道感染性疾病可能还会伴有咳嗽、咳痰,甚至有一些全身不适症状比如发烧。此外,病毒感染大都具有流行性,如果生病有病毒感染的朋友,接触后产生了“刀片嗓”等症状,就可能是被传染了。此外,呼吸道感染性疾病是有自限性的,通常在一周左右时间可以逐渐康复。而反流性咽喉炎通常是长期表现出咽喉的不舒服,因此病程上也有不同。

二、反流性咽喉炎、反流性食管炎,是“亲戚”吗?

除了反流性咽喉炎,近几年反流性食管炎也频频被提及。那么这两种疾病是否有相关性呢?

王玉红主任解释,反流性咽喉炎和反流性食管炎的病因都与括约肌的松弛相关,因此症状和治疗有一定相似的地方。但具体而言,二者的发病部位和临床表现有所不同。“反流性食管炎主要是影响食道的黏膜,有些患者是会在做胃镜的时候发现食道黏膜的损伤、烧灼。”

需要提醒的是,胃食管反流病不是单纯的消化系统疾病,而是一种慢性难治性疾病。一旦发生,需给予相应处理措施,不太可能不治自愈。治疗方式包括生活方式调整、药物治疗、内镜手术或外科手术干预。

来源:扬子晚报

诺如病毒进入高发期 科学防控指南来了

进入冬季后,诺如病毒也迎来高发期。感染后如何治疗?如何有效预防诺如病毒感染?有没有特别需要注意的卫生习惯或预防措施?

感染了诺如病毒应该如何治疗?

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,预后良好。

老人、婴幼儿及患有基础性疾病的人发生并发的风险较高。

目前诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,没有疫苗,不需服用抗生素,以休息、补液及对症

治疗为主,若脱水症状严重应及时就医。

如何有效预防诺如病毒感染?

个人养成良好的卫生习惯

生吃瓜果要洗净,牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。喝开水,也可饮用卫生合格的瓶装水。

良好的手卫生是预防多种传染病的有效措施。饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水洗手。消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

发病后要居家休息至症状消失后72小时

居家休息期间不要外出,应尽量使用自己的饮食用具及生活用品。尽量不要与家人,尤其是家里的老年人或婴幼儿密切接触。

定期做好卫生清洁和消毒工作

诺如病毒对酒精不敏感,因此被诺如病毒污染的环境、物品应使用含氯制剂(如84消毒液等)进行消毒,餐饮用具可通过煮沸30分钟消毒。

还需要注意开窗通风,处理病患呕吐物时,佩戴口罩和手套,做好个人防护。

来源:12月8日 中新网