

嗜甜如命烟酒无度警惕咽喉反流综合征

腰带别勒太紧 当心“伤”嗓子

1 咽喉反流综合征常“伪装”成咽喉炎

咽喉反流综合征是指胃内容物异常反流至食管上括约肌以上的咽喉部而引起的一系列症状、体征和疾病的统称,患病率为10%至35%。

值得一提的是,绝大多数咽喉反流综合征的患者都会出现声音嘶哑的症状,因此大多前往耳鼻喉科门诊就诊,但由于该病因特殊往往容易被误诊为普通咽喉炎。结果,抗生素、清热祛

火类中成药没少吃,却并不对症,导致患者服药后仍然久治不愈。随着近年来对咽喉反流综合征的认识不断加深,发现该病在临床上较为常见,50%以上的嗓音疾患与此有关。

疾病因素是引发反流的一大原因,从生活和精神因素来看,饮食及作息习惯欠佳以及抑郁紧张等精神困扰也很容易引起反流。

另外,从解剖因素来看,咽喉部较为脆弱,抗酸能力较差。胃内容物反流至咽喉部位时,自然而然会对咽喉黏膜产生刺激与伤害。与之相应的,反流物质通过刺激食管迷走神经,在引发咳嗽严重损伤声带黏膜的同时,引起上食道括约肌的松弛反射,使反流入咽喉的胃内容物增多。

目前认为,咽喉反流综合征与以下疾病有关,包括慢性咽

炎、喉部接触性肉芽肿等多种疾病。特别是最近,该病还被怀疑是无烟酒接触史的喉癌患者的危险因素。



2 高风险人群要及时就医

咽喉反流综合征的高风险人群包括长期吸烟饮酒者,胃食管反流病等患者,习惯性呕吐者,进食高糖、烟酒无度、高脂及刺激性食物者。当出现疾病相关症状并迁延不愈时,应尽早前往耳鼻喉科门诊接受检查。

阻止反流要改掉四个习惯

改变饮食习惯 戒烟、酒,减少摄入过多的高糖及高脂食物、酸性水果及浓茶、咖啡等刺激性食物。上述食物能够刺激胃酸分泌并增加胃内压,导致胃内容物反流。

调整进餐方式 以少食多餐为主,睡前2至3个小时需严格

禁食,适当将头部抬高5至8厘米。卧位容易增加胃酸反流的几率,采取上述措施能够有效降低睡眠过程中胃酸分泌及胃内容物反流。

避免腰带过紧 腰带过紧易导致胃内压增高,促使胃内容物反流。

控制体重 增强锻炼,避免肥胖。肥胖可引起上气道狭窄,睡眠吸气时咽喉腔负压形成可导致胃内容物反流。

老人洗澡注意这些“危险”

专家提醒,老人洗澡不是小事,尤其在冬天。首先是患有心血管疾病的老人,秋冬本就是心血管疾病的高发季节,在不通风的浴室里,水温过高导致出汗多易引起血液变稠,进而就可能诱发心梗。还有着凉的问题,专家

表示,冬季心衰加重的老人,洗澡时着凉是常见诱因之一。其次是高龄老人和体弱的老人,不管是身体机能还是反应能力都明显衰退,不能放松警惕。体弱的老人洗澡前一定要评估自己的身体状态,能自由下床活动10分钟以上不觉得累,再考虑洗澡,最好采用坐浴,降低跌倒风险。

快收藏这份冬季洗澡指南

■水温别太高

老人洗澡时长最好控制在10分钟以内,就算泡澡也别超过15分钟。水温不要太高,比体温高三五度最合适。去澡堂子尽量不要蒸桑拿,别泡高温池。

■别频繁洗澡

老人冬天应降低洗澡频率,三五天洗一次就行,高龄老人可适当延长至十天一次。

■注意全程保暖

浴室与卧室尽量不要有太大温差,可以提前将空调、电热毯打开,总之,全程保暖,不要着凉。

■最好别锁浴室门

冬天洗澡时,很多人习惯紧闭门窗,但长时间待在密闭环境中会增加心脑血管疾病的发生概率,建议打开排气扇或给浴室门留条缝。老人最好提前告诉家人自己要洗澡,别锁浴室门,以免发生意外时家人无法施救。

温馨小智囊

合适的降压药别轻易更换

适合自己的降压药物不建议轻易更换。如果初次使用一种药物1至2周后控制血压效果不佳,可遵医嘱考虑联合另

外药物,但不建议频繁更换药物种类,因为其对于血压控制非常不利,容易造成血压的波动,增加心脑血管意外的风险。

胃溃疡患者少吃高蛋白食物

胃溃疡是一种常见病,胃溃疡患者应避免食用含有大量蛋白质和脂肪的食物,如肉类、鱼类、豆类和坚果等。牛奶中含有较高的蛋白质和脂肪,因此泛酸多的胃溃疡患者应该少喝牛奶,以免加重症

状。还要避免食用过甜、过酸、过咸、过热、生冷、过硬和刺激性食物,如辣椒、咖啡、巧克力、洋葱、大蒜、柠檬、草莓等,以免刺激胃酸分泌。此外还要限制饮酒、控制饮水量。

这些人不适合吃枸杞

专家表示,虽然枸杞被证实没有任何毒性,非常安全,但由于它温热身体的效果相当强,所以正在发烧、身体有炎症以及腹泻的人最好别吃。另外,由于枸杞有明显的兴奋性神经的作用,年轻人尤其是结婚不久的年轻人,最好别吃。

尽管枸杞对控制糖尿病有一定的作用,但由于它本身含糖量较大,每100克含糖19.3克,所以糖尿病人服用枸杞必须谨慎。专家提醒,枸杞能护眼,但长期使用电脑的人喝枸杞时最好加上菊花。体寒的女性,喝枸杞时最好搭配红枣,以养血。

消除“将军肚”有三个妙招

- 揉腹 一手掌心与一手背叠起,横放于剑突下心口窝处,径直揉推至腹底。可于每餐饭后1小时揉推30次,动作要缓慢;按揉中脘穴(脐上4寸处),坚持每天早晚各做1遍。
- 拍腹 每日早晚用空心

- 掌拍打腹部,拍打要有力。
- 食疗 焦山楂、生黄芪各15克,生大黄5克、生姜3片,生甘草、荷叶各3克,水煎代茶饮,每日1剂,具有益气消脂、通腑除积的功效。

(本版综合)

冬季谨防心脑血管疾病

晚报讯 (记者王龙飞 通讯员卢路祥)近日,我市出现

连续降温,风寒效应明显。神经外科专家提示,面对温度的断崖式下降,一定要做好防寒保暖和对心脑血管的保护,特别是老年人群,在秋冬季更需要提高警惕,谨防心脑血管疾病的发生。

专家表示,在冷空气的刺激下,外周血管收缩以减少散热,此时血流阻力会增加,收缩压和舒张压会相对升高,这一现象在正常血压和高血压成年人中均可存在,而且年龄越高,血压变化越明显。同时,寒冷还可能导致血流缓慢,血液粘度增高,血管痉挛,动脉粥样斑块易于破裂,从而诱发心血管事件。

抵御寒流的袭击,最直接的就是做好保暖工

作。天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要外出晨练。如想外出活动,最好选择10时至15时以前的时间段。在室内时,可以做一些力量练习,还可进行柔韧性和平衡性的练习。

另外,可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物。秋冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。

需要特别注意的是,突然的情绪激动也会威胁心血管健康。应尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,不抽烟、不饮酒。慢性疾病患者,要坚持遵医嘱服药,如有不适应及时就医。

