

总感觉喉咙有东西是咋回事?

“医生,我这两天总感觉喉咙里面有东西,咳也咳不出来,咽也咽不下去,有时候有,有时候又没有,到底是怎么回事啊?”在广州市红十字会医院耳鼻喉科诊室里,张先生向接诊医生倾诉。

生活中,我们经常会遇到和张先生一样的情况,总感觉喉咙有东西卡住,有些人认为是上火,又有些人认为是不是喉咙里面长东西了。那么,到底是怎么回事呢?

广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科副主任医师廖涛介绍,喉咙医学上也称之为咽喉,总感觉喉咙里面有东西,有异物感,医学上统称这类疾病为咽异物感。为了应对各种刺激(如酸、甜、苦、辣及冷热等)的伤害,人类的咽喉神经分布是非常丰富的,特别是支配感觉的神经,所以咽喉部对刺激的反应非常灵敏,比如一个小小的鱼刺扎在咽喉,人就非常难受,如果扎在屁股上,就未必有那么痛苦。所以,人的咽喉部很容易因为受到各种刺激而

产生各种组织的增生而让人有异物感。这主要有3个方面原因:

1.咽及咽邻近的器官病变。当疾病累及咽腔或咽壁的任何一层组织时,使咽部的感觉神经受到刺激,神经兴奋性发生变化,则可产生咽异物感。

2.远离器官因素。远处脏器患病受刺激时可经迷走神经反射回咽部而产生各种异常感觉。通过迷走神经的反射作用而引起,也可能因迷走神经受刺激后,使咽部肌肉发生收缩而引起。

3.精神因素。有些患者因精神抑郁或精神受到创伤后,咽部稍有不舒适(比如干燥、灼热感),则更为焦虑不安,四处求医,这主要是心理因素引起。

廖涛介绍,引起咽异物感的常见疾病包括以下几种:

(1)器质性病变

①咽喉部本身的疾病。

咽喉部的炎症、肿块、肿瘤以及癭瘤、静脉曲张等病变均可引起咽

异物感。尤其要注意的是咽喉部的恶性肿瘤,比如下咽癌、喉癌、舌癌等,往往一开始并没有其他任何不适,就只有咽异物感,所以,一定要到专业的正规医院请专科医生排查一下,否则可能耽误病情,临床上往往会看到被自己耽误的病人,因为缺乏医学常识,认为痛苦不大以为是小问题,一拖再拖,直到肿瘤都很大了或者颈部都肿起很高了,才来就医,结果已经是中晚期恶性肿瘤,疗效和预后大大降低。

②邻近器官的疾病。

咽喉邻近的器官有:鼻、口腔、食道以及颈部,这些部位疾病也可引起咽异物感。比如口腔中的牙齿疾病、原发性口腔干燥症;鼻部的鼻窦炎;食管疾病中的胃食管反流,颈部的甲状腺肿瘤、淋巴瘤等。

③远离器官的病变。

患某些胸腔疾病、上腹部疾病也会导致咽异物感,当这些胸腔或腹腔疾病经治疗而获得缓解或痊愈时,咽部的异常感觉也随之减轻或

消失。

④其他因素。

因咽部受到长期的慢性刺激(比如烟酒过度、严重贫血、更年期等),导致支配咽部神经功能紊乱而引起咽肌无力或痉挛等,也就是咽部的肌肉活动出现异常,最终发生异常感觉。

(2)精神、神经病变

较常见的病症为癔球症。患者常诉咽部有球塞感,位置不固定,上下活动,时轻时重。

如何初步判断及筛查?

廖涛介绍,最常用的筛查手段是电子纤维喉镜检查,此外还包括CT、MRI等影像学检查,取部分组织进行活检,病理学检查——这是诊断的金标准。

廖涛提醒,当出现持续咽异物感不缓解,需警惕咽喉部恶性肿瘤,及时到耳鼻咽喉头颈外科进行筛查,查明病因,做到早发现、早诊断、早治疗。

(来源:广州日报)

“阳康”后如何科学合理运动? 专家支招

适度合理的运动是提升人体免疫力的重要手段之一。“阳康”后不少人心有疑虑,转阴后是否可以恢复运动?如何锻炼比较好?对此,同济大学附属同济医院心脏康复科主任沈玉芹表示,感染新冠康复后,有的人担心运动会引起心肌炎等疾病,所以一直小心翼翼避免运动。其实不然,新冠之后,可以做一些合理的运动。

为什么“阳康”之后,会心跳加速、出汗?沈玉芹表示,这是因为自主神经功能受到了影响,主要是交感神经兴奋。如果“阳康”之后一直躺着不动,反而对自主神经功能的恢复非常不利,而且可能会导致血栓增加或肌肉无

力。所以,我们要进行合理的科学的运动。

应该如何进行科学合理的运动呢?沈玉芹说,首先,不要让自己觉得累。在方式的选择上,可以先选择步行,比如有氧运动,强度可以在基础心率的基础上增加20次,不要觉得累就可以了,一般是十分钟到半小时,量力而行。尽量避免高强度运动,比如爬山、跑步、打球等。

“此外,呼吸训练也是一个非常好的运动方式,比如缩唇呼吸和腹式呼吸,还有借助于其他器械的一些呼吸,不仅能增加改善肺通气,还可以改善自主神经功能。”沈玉芹说。

(来源:人民网)

孕妇进补 应警惕妊娠合并急性胰腺炎

天冷了多进补一点,增强抵抗力多吃一点……这让不少孕妇出现了妊娠合并急性胰腺炎。记者从陆军军医大学附属西南医院获悉,该院近期收治了多例妊娠合并急性胰腺炎患者。

“妊娠合并急性胰腺炎起病急、并发症多、死亡率、易导致多脏器衰竭、发病率不高、临床表现不典型、诊断困难。”陆军军医大学附属西南医院产科副主任医师严小丽介绍。该病在妊娠各个阶段皆可发生;根据病情严重程度分为轻度、中度重症、重症三种类型。如果孕妇不幸患上该症,将严重影响孕妇和胎儿的健康。

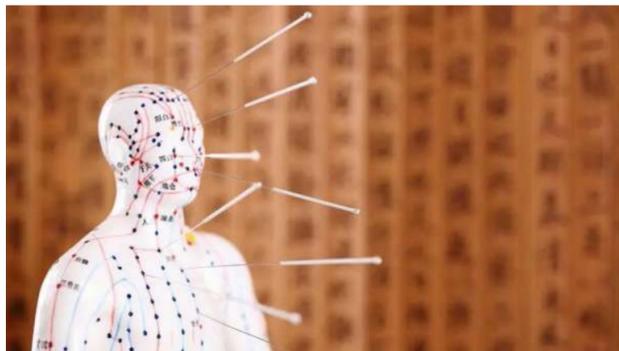
严小丽表示,妊娠合并急性胰腺炎又分为妊娠合并胆源性胰

腺炎和妊娠合并高脂血症性胰腺炎两种。“这两种病症除了受孕期激素的影响外,还与孕妇摄入过量的高脂饮食,孕期营养过剩,体重过度增加有关。综上所述,孕妇要避免妊娠合并急性胰腺炎,需做到科学饮食。”严小丽说。

她提醒,孕妇除了要定期进行产检,还要坚持科学饮食,尽量避免食用各类含脂较高的肉汤,适当食用纯瘦肉,千万不要暴饮暴食。“广大孕妈需控油控糖,适量摄入水果蔬菜,让体重保持在一个比较健康的区间。如果孕妇出现了早期消化道症状应及时就医,避免重症发生。”

(来源:科技日报)

中医解决干眼症,“养血明目”是关键



春季来临,天气干燥,部分老年人的眼部出现了“欲哭无泪”的不适感。眼部干燥、有异物感、畏光、酸重难睁、分泌物增多,严重者甚至出现了头痛、眼睛红肿、视力模糊等症状。“这是眼睛在提示我们,可能患干眼症了。”北京东城中医医院针

灸科特聘专家张鸥说,随着电子设备的普及,干眼症患者逐年增加。中老年人身体机能衰退,津液生成变少,眼睛更容易“缺水”。

有的人会认为,要想给眼睛“补水”,就得多滴眼药水。实则不然,眼药水使用不当还会造成泪液分泌

不足,加重干眼症状。“其实,眼部疾病是可以透过针灸治疗的,就像我们小时候常做的眼保健操,通过刺激特定穴位推动气血运行,达到明目治病的功效。”从事中医临床研究40余年,张鸥擅长使用针刺、艾灸、中药等中医外治方法治疗眼部疾病,帮助眼疾患者远离眼疾。

中医治疗干眼症,讲究望闻问切——“其中‘望’是关键,在于望眼识病,通过观察眼部的状态诊断疾病,甚至能‘望’出五脏六腑的问题。”张鸥举例,迎风流泪是干眼症其中一种特殊的症状,中医认为这与肝肾两经有关,肝肾两虚、血气不足容易失养眼睛,遇到冷风出现冷泪。肝经郁热,感到风邪,就可能引起热泪。

最近,62岁的干眼症患者张女士刚刚结束两个疗程的针灸治疗,回想起数月前的状态,她皱起眉头用“欲哭无泪”来形容:“尤其是早上醒来,睁不开眼,用水冲洗才勉强恢

复视力。”几次治疗后,她明显感到眼中的世界亮堂了不少。

张鸥介绍,中医治疗干眼症以“养血明目”为核心,通过针灸特定穴位,辨证施治。例如,针刺眼睛周围的睛明穴,该穴位出自足太阳膀胱经,是护眼第一大要穴,有降温除浊、泄热明目、祛风通络的功效。若患者眼鼻口干燥,反映出的是肝肾阴虚,针刺足端的太溪穴和太冲穴可有效平肝补肾。也有患者畏惧针刺,张鸥则会使用内服中药,眼部外熏中药以及拔罐等手段,综合治疗。

患者的日常起居也要注意“补水”。张鸥提示,患者居住空间不要太干燥,减少使用空调的频率,适当保持空气湿度和清洁度。饮食上多吃粗纤维蔬菜,避免大便干燥,同时注意早睡早起,规律作息。对常用电脑的人来说,注意劳逸结合至关重要,适时让眼睛远眺或闭目休息,以防眼睛疲劳。

(来源:北京晚报)

遗失启事

严明荣遗失南通市通州区住房和城乡建设局颁发的房屋征收员上岗证,证号:ZQ20190415,作废。

当好健康责任人请你这样做

“罩”顾自己 保护他人