

咽喉的功能及日常护理

□韦新法

咽喉是人体中的重要器官，因为咽喉上与鼻腔相连，下与食管相连。不仅可以起到防御保护的作用，还是呼吸道和消化道的必经之路。咽喉素有“人体要塞”之称，一旦咽喉出现问题，就如同要塞失守，危及大家的身体健康。通过本文，带大家了解咽喉的主要功能、常见疾病类型以及日常护理。

咽喉的功能

日常生活中，大家习惯将咽和喉放在一起，但在医学上咽喉是指咽部和喉部两部分。咽部的位置在鼻腔的后下方，是食管以上的自然腔道，连接消化道和呼吸道。咽喉的功能主要有以下几个方面：

防御保护功能 咽喉的保护作用主要是通过咽肌运动完成的，比如吞咽、呕吐反射等。当吞咽食物或呕吐时，咽肌就会进行收缩运动，及时封闭机体的鼻咽和喉部的入口，阻挡食物反流进入鼻腔或气管中。

如果有异物进入咽部，人体会因刺激或条件反射作用引起呕吐，再通过咽肌的运动将异物排出体外。不仅如此，咽部的黏液含有可以抑制和溶解细菌的溶菌酶，溶菌酶可以杀灭部分入侵人体的细菌，保护大家的健康。

呼吸功能 机体呼吸需要经过咽部，而咽部具有广泛的黏膜和丰富的腺体，可以起到加湿空气和滋润的作用，帮助软腭的松弛。如果呼吸道出现阻塞，会影响人体的正常呼吸和换气功能。

吞咽功能 当大家吃东西时，咽部的软腭会向上抬起，将鼻咽

腔关闭，再由机体的多个肌肉群进行反射协作运动，促进食物顺利进入食道。如果咽部出现问题，会影响正常的吞咽功能，危及身体健康。

发音功能 咽部的结构和形态大小会随着发声相应调整，对清晰、和谐的发声起到重要作用。咽腔属于共鸣腔之一，发音时咽腔和口腔通过形状的改变而发生共鸣，使声音变得清晰动听。再通过软腭、口、舌、唇、齿间的相互协作，构成各种声音。

调节中耳气压功能 咽部的肌肉进行吞咽的动作，可以使咽鼓管开放，调节中耳内气压与外界大气压的平衡，保护患者正常的听觉能力。

咽喉的组成

喉部，是人体重要的器官之一。喉部位于颈部正中央，由三部分组成，分别是喉支架、喉结、喉腔。喉部上通咽部，下连气管，在机体中起到承上启下的作用。

呼吸功能 喉部对呼吸的调节具有重要作用，喉部的呼吸功能是靠声带和喉黏膜完成的，声带通过调节大小，改变气流阻力的大小，协助机体完成气体交换。例如，人们在吸气时，声门打开，促进氧气在肺泡和血液中进行气体交换。呼气时，声门缩小，使气流受阻，可以调节肺部压力，帮助肺泡和血液中的气体进行充分交换。

发声功能 喉部是发声器官，声音是靠声带震动发出的。发声时，声带会进行收缩运动，再通过震动发出声音。声音的高低、大

小，也与声带振幅的大小有关。振幅大，声音就大。振幅小，音量也随之变小。声调的高低则取决于声门的大小，声门越小，音调就越高。所以当发声出现问题，就会严重影响发声，出现声音嘶哑的症状。

保护功能 喉部的会厌软骨如同喉部的开关，可以隔绝食道和呼吸道。当进行开合动作时，可以吸入和排出空气。当进行吞咽动作时，就会关闭喉口，防止食物或呕吐物顺着喉部进入肺部。

咽喉常见的四种疾病 咽喉疾病在日常生活中十分常见，当咽喉不适时，会出现咽喉肿痛、咳嗽、声音嘶哑等症状。而常见的咽喉疾病有咽炎、喉炎、扁桃体炎、食管癌等。

咽炎 咽炎就是咽部的黏膜发炎。引起咽炎的因素有很多，常见的是吸烟和接触刺激性气体等。

急性咽炎起病较急，初起时咽部干燥、灼热，继有咽痛，空咽时疼痛往往比进食时更加明显，疼痛可放射到耳部。全身症状一般较轻，但因年龄、免疫力、病毒不同而程度不一，严重者表现为发热、头痛、食欲不振和四肢酸痛等。慢性咽炎患者咽部有各种不适感，如异物感、灼热感、干燥感、痒感、刺激感和轻微的疼痛等。

喉炎 喉炎是指喉部黏膜的病菌感染或用声不当所引起的慢性炎症。因病变程度的不同，可分为慢性单纯性喉炎、慢性肥厚性喉炎和慢性萎缩性喉炎。喉炎的症状表现为声音嘶哑、咳嗽、喉疼、喉痛等。

扁桃体炎 扁桃体发炎会刺激咽喉，进而引起全身反映的出

现。例如，发热、寒战、咽喉疼痛、咽部肿胀等。患者还会因疾病原因导致进食困难、扁桃体充血等。

食管癌 食管癌患者在进食时，食物会梗在食管，吞咽时出现阻塞感，食物难以顺利进入胃部。食管癌典型的症状为进行性下咽困难，先是难咽干的食物，继而是半流质食物，最后水和唾液也不能下咽。引起食管癌的因素大多与饮酒过多、油烟刺激有关。

咽喉的日常护理

咽喉部位十分容易受到外界有毒、有害物质侵害而损伤，所以日常生活中的护理十分关键，常见的保养方法有以下几个方面：

饮食护理 大家吃的食物都需要经过咽喉，很多食物会对咽喉造成不良影响。例如吸烟、饮酒、咀嚼槟榔、进食刺激性食物等。因此，咽喉疾病患者在饮食上要注意尽量少吃辛辣刺激性食物。多吃一些对咽喉有益处的食物，如白萝卜、木耳、西红柿、芹菜等。

在进食后，可以使用淡盐水漱口消毒，防止炎症发生。通过养成科学、营养、清淡的饮食习惯，减少对咽喉的刺激，可有效地保护咽喉。

避免过度用嗓 生活中，尽量不要过度使用声音。在说话时，音量尽量放小，不要大声叫喊。连续说话的时间不要太长，让声带充分休息，可以起到保护咽喉的作用。

作息规律 大家要养成规律的作息习惯，不要过度劳累，每天早睡早起，减少熬夜，保证充足的睡眠。同时，加强身体锻炼，通过

运动提高身体的免疫功能和抵抗能力。

补充水分 不管是身体健康的人群，还是已经患有咽喉疾病的患者，在日常生活中都需要适量地补充水分。补充水分除了多喝水外，还可以使用清热解渴、缓解疼痛的中药，比如金银花、胖大海、菊花等；也可以多吃水分含量高的水果，如雪梨、葡萄等。补充水分的目的是，保持咽喉滋润，缓解喉干痒和异物感，有效地稀释分泌液，促进咽喉疾病的恢复。

避免空气刺激 不良的空气质量会刺激咽喉，所以吸烟患者首先要做的就是戒烟，不仅要戒烟还要远离二手烟、油烟、甲醛等。

此外，还要保持室内卫生，不要让室内出现过多的灰尘。保持室内的空气流通，预防过敏。当室外空气污染严重时，外出尽量佩戴口罩，预防过多地吸入有害粉尘。

控制胃酸反流 胃酸反流会刺激咽喉，引发炎症。要尽量少吃产生胃酸的食物，如碳酸饮料、蛋糕、油炸食品等。

预防疾病 当温差较大时，需要及时增减衣物。冬季注意防寒保暖，夏季要注意防暑，不要长时间待在空调房内，避免因受凉导致呼吸道感染。

及时就医治疗 当大家出现咽喉不适的症状，服药后症状没有好转，应尽快到医院就医。不要因为忽视病情，导致疾病难以控制发生严重后果。
(作者供职于应急总医院)

腹部超声检查的注意事项

□李滕伟

超声检查是利用人体对超声波的反射进行观察，是用弱超声波照射到身体上，将组织的反射波进行图像化处理，声像图能间接反映人体某部位各层组织的结构。

腹部超声检查适用于肝、胆囊、胆管、脾、胰、肾、肾上腺、膀胱、前列腺等多种脏器疼痛的诊断。腹部超声的优点有很多，检查简便、诊断准确率高、对患者无损伤性等。可以用于检查多种

腹部疾病，也可以检测腹部的血

管血流量。

腹部超声检查什么

腹部脏器疾病 通过腹部超声检查，可以检查出是否存在腹部脏器疾病，比如前列腺、肾脏、胆囊还有肝脏以及子宫、输卵管、阑尾等。

了解是否存在积液 如果肝肾隐窝、双侧髂窝部位以及子宫直窝存在积液的情况，也可以通过腹部超声的方式检查出来。

血管检测 腹部超声可以对腹腔内的大血管进行全面的检

测，包括下腔静脉、腹主动脉等。

肝脏疾病 如果患者存在肝脏疾病，比如肝囊肿、脂肪肝、肝血管瘤、肝硬化等，也可以进行腹部超声检查，确定具体情况。

妇科疾病 腹部超声可以检查出子宫肌层、卵巢囊肿等妇科疾病，也可以用于检查节育器的位置等。

其他 腹部超声还可以用于胆囊结石、胆囊息肉、胰腺炎、胰腺癌、肾囊肿、肾癌等疾病的检查。

注意事项

检查前注意事项 一般来说，进行腹部超声检查是需要空腹的。特别是进行胆囊以及胆囊位置的检查，需要空腹8个小时以上，且在检查前24小时内不能吃油腻、油炸的食物，不要吸烟、喝酒。

如果超声检查前，患者有做过胃肠钡剂透视检查，需要等钡剂代谢后才能进行腹部超声检查，一般需要3天的时间；如果孕妇存在前置胎盘的情况，进行腹部超声检查需要适当憋尿；早期妊娠的孕妇，比如怀孕时间小于3个月，也需要在膀胱充盈的状态下进行腹部超声检查；通过腹部超声检查前列腺、膀胱以及输尿管等部位，也是需要患者提前憋尿。

检查期间注意事项 进行腹部超声检查时，要注意保持仰卧

位。患者要放松、平静呼吸，不要太紧张；根据自己检查的项目，在医生的指导下移动体位，要注意积极配合医生。

患者在平时要多关注自己的身体情况，出现莫名的腹胀、腹部疼痛或恶心、呕吐以及出现血尿的情况，需要及时到医院进行腹部超声检查，确定具体的原因，积极治疗。进行腹部超声检查是没有明确风险的，也不会有辐射，所以不需要担心。

进行腹部超声检查前，需要在腹部使用导电凝胶，患者有可能在膀胱充盈的状态下感觉不舒服，在检查完成后擦掉即可。进行腹部超声检查当天最好不要穿紧身的衣物，且不佩戴任何饰品，避免影响检查结果。
(作者供职于枣庄市胸科医院)

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的传染病，可以影响人体的多个器官，尤其是肺部。结核病通过空气传播，当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，会释放出携带病菌的微小飞沫，他人吸入后可能被感染。结核病会导致慢性咳嗽、咯痰、发热、盗汗、乏力以及体重下降等症状。如果不及时治疗，会对身体造成严重伤害，甚至危及生命。早期检测和诊断以及规范的抗结核药物治疗是控制和预防结核病传播的关键措施。

预防措施

保持良好的卫生习惯 经常洗手，使用纸巾或肘部遮盖口鼻后，再咳嗽或打喷嚏。咳嗽时，避免直接用手捂住口鼻。

避免与结核病患者密切接触 尽量避免与患有活动性结核病的患者长时间、近距离接触，特别是在空气不流通的环境中。平时注重室内空气流通，定期开窗通风或使用空气净化器，确保室内空气清新。

增强免疫力 均衡饮食、适量运动、保证充足的睡眠，增强抵抗力，帮助身体防御结核菌感染。饮食应包括各类营养素，如维生素、矿物质、蛋白质和纤维素。建议摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物、低脂肪乳制品、健康蛋白等。可根据自身情况选择合适的活动，如散步、轻度跑步、游泳、瑜伽等，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。同时，应确保每晚有足够的休息时间，每晚保证7个小时~9个小时的睡眠时间。

接种卡介苗 卡介苗是一种有效预防儿童结核病的疫苗，在符合接种条件的情况下，按照医生建议进行接种。

治疗

如果确诊患有结核病，应立即治疗，并按照医生的建议完成整个治疗过程。结核病的治疗通常采用抗结核药物联合治疗的方式。以下是一般的结核病治疗方案。

药物治疗 根据结核菌的耐药性和患者的具体情况，医生会制定适当的抗结核药物治疗方案。常见的抗结核药物包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇等。患者须在医生的指导下，按照规定的药物剂量、频率和时长服药。

治疗持续时间 根据患者结核病类型和严重程度，治疗通常需要持续数月甚至数年。非活动性肺结核病一般需要治疗6个月，而播散性结核病则需要治疗更长时间。

定期随访和检测 在治疗期间，需要定期予以监测和评估，包括进行胸部X线检查、痰液培养和结核杆菌PCR(聚合酶链式反应)检测等，以评估治疗进展和病情变化情况。

遵循医嘱 在治疗期间，患者应遵循医生的指导和建议，按时服药，避免漏服或提前停药。同时，注意饮食营养，保持良好的休息和生活习惯，有助于加速康复和预防结核菌耐药。

重要的是，大家要加强对接结核病的认识，提高预防意识，并与家庭成员、同事和朋友一同营造健康的生活环境。
(作者供职于山东省枣庄市市中区疾病预防控制中心)

慢性病患者如何安然度夏

□满红

夏季是高血压病、糖尿病等慢性病患者容易发病的季节。糖尿病患者血糖不稳定，很容易引起心血管并发症。高温天气下，人体出汗增多，大量水分和电解质(钾、钠)丢失，机体处于脱水状态。脱水会增加血液黏稠度和血液浓度，容易形成血栓，导致心肌梗死和脑梗死等急性心脑血管疾病。如果没有良好的生活习惯，在夏季暴饮暴食等，不仅会影响病情的控制，还可能导致一系列并发症的发生。

合理膳食 糖尿病患者，在高温天气下，应选择清淡、易消化的食物。同时，做到少食多餐，多喝水，及时补充水分；多吃蔬菜和水果，少吃油腻食物；多吃粗粮和豆类，少吃细粮；尽量少吃高脂肪食物，如肥肉、油炸食品等；不要暴饮暴食或吃冷饮。需要注意的是，西瓜作为夏季降暑必备水果，其含糖量较高，糖尿病患者不宜过量进食，以免影响血糖控制。

起居规律、避免疲劳 正常情况下，一天中人的血压是波动变化的，保持血压的昼夜变化较小，有助于心脑血管的保护。夏季由于暑热，患者晚间入睡较晚，早晨起床又比较早，造成夏季睡眠减少、睡眠质量下降，从而导致夜间血压增高，血压波动较大，加重了心脑血管的损害。因此，高血压患者夏季一定要注意防暑降温，保证充足的睡眠。中午可适当休息1小时，以补充睡眠不足。

合理运动 高血压病、糖尿病等慢性病患者可以根据自身的身体状况选择不同的运动方式。有氧运动，例如散步、慢跑、骑自行车等，可以

帮助身体消耗多余的热量，提高心肺功能和机体耐力。锻炼的时间最好选择在饭后30分钟左右进行，以免影响消化和吸收，导致血糖升高。对于病情严重或年龄较大的患者，应根据自己的身体状况选择合适的运动方式。

科学用药 要选择安全有效的药物，不要随意更换药物。许多慢性病患者认为药物越贵越好。其实不然，应根据自身病情选择适合自己的药物，避免盲目使用，以免出现不良反应；避免过量服用降糖药物、降压药物和抗凝药物；需要注意药物的储存方式，有些药物在高温下容易失去药效。此外，患者应严格遵照医嘱服用药物，以免导致不良情况的发生。

定期监测血糖和血压 监测血糖是糖尿病管理的重要内容。如果血糖控制不达标，会导致很多严重的并发症。定期监测血糖可以帮助患者及时了解自己的身体状况，并根据血糖情况，调整用药和治疗方案。夏季是血压容易波动的时期，建议高血压患者增加血压监测的频率，必要时进行24小时血压监测，以便及时调整用药，避免血压大起大落。慢性病患者要及时关注自身的情况，如果有任何的不适，需要及时到医院就诊。

夏季天气炎热，人们出汗多，容易导致血液浓缩、血液黏稠度增加，从而诱发心脑血管疾病的发生。因此，心血管患者应注意在高温天气减少外出，避免久坐和高温作业。如果患者有发热、恶心、呕吐等症状，应尽快就医。
(作者供职于山东省滕州市鲍沟中心卫生院)

如何防治结核病

□张东

麻醉与急慢性疼痛，你了解多少

□徐帅

随着现代医疗技术的飞速发展，人类对疼痛的认识也越来越深入。现代疼痛治疗有多种方法，包括非药物性治疗和药物性治疗。在临床上，为了达到治疗效果，通常需要多种手段联合应用。其中，最重要的一种手段就是使用麻醉药物，关于麻醉知识你了解吗？

什么是麻醉

麻醉的目的是预防和减轻疼痛。麻醉过程中，给患者使用镇痛药物，能有效缓解患者在手术过程中或手术后出现的疼痛症状。通过镇痛，可以减少患者因疼痛引起的不适，使患者积极配合手术治疗。麻醉是一项系统、

复杂的工程。

为什么会出现急慢性疼痛

现代医学认为，疼痛是人体在应激状态下的一种生理反应，可以直接影响患者的生活质量，影响手术或治疗效果。疼痛可以引起一系列不良反应，包括心血管、内分泌、代谢、呼吸等多系统功能紊乱。由创伤或手术引起的疼痛是最常见和最严重的一种应激反应。

急性疼痛 包括肌肉、骨骼、软组织损伤引起的急性疼痛，以及由恶性肿瘤引起的疼痛。例如肝、肾、胃肠等器官肿瘤引起的疼痛。这类疼痛多由外伤、炎症等因素造成的。常见的急性

疼痛主要包括背痛、头痛、牙痛、颈痛、腹痛、关节痛、神经痛等。这些急性疼痛，一般表现为间歇性或持续性发作。在疼痛发作时，患者会感到非常痛苦，严重影响正常的工作和生活。如果不及干预，会导致患者丧失生活自理能力。

慢性疼痛 是指由多种病因引起的，持续一段时间的疼痛，一般持续时长为3个月以上。其表现形式有神经病理性疼痛、疼痛性疾病、全身慢性炎症等。临床上，慢性疼痛患者通常存在着精神障碍、情绪异常、睡眠障碍等情况。这类患者需要引起注意，应及时就诊，积极治疗。

如何正确处理

痛风治疗 药物治疗可以选择水化、非甾体类药物。如双氯芬酸钠、布洛芬缓释胶囊等；激素类药物可以选择甲泼尼龙片、醋酸泼尼松等。局部的痛风可以通过热敷来缓解。

颈椎病治疗 药物治疗要注意对炎症、肌肉紧张、骨损伤、神经压迫及血管压迫等方面进行治理；也可以服用一些活血、祛风除湿、舒筋养血、温经清热功效的中药，如桑枝汤等；康复治疗如牵引治疗，可以疏通经络、解除肌肉痉挛和神经压迫；手法治疗包括按摩、接骨等；理疗包括热疗、中频、高频、脉冲、激光等。

脊柱侧弯的症状以及危害

□刘文浩

脊柱侧弯是脊柱畸形的一种，好发于青少年，随着年龄加重，患者的症状可能会逐步加重。导致脊柱侧弯的原因有很多，可能是先天性遗传因素导致的，也有可能是创伤或神经肌肉功能异常所引起。对于脊柱侧弯需要引起重视，及时治疗。

症状

无明显症状 患者在发病初期，畸形不明显的情况下，一般不会有明显的症状。

双肩不等高 随着疾病的逐渐发展，患者容易出现双肩不等高的情况，且身高也可能低于同龄人，还会有胸廓不对称的情况出现。

其他 脊柱侧弯严重的患者，容易压迫肺部和心脏，从而出现呼吸困难的情况。另外，还有一些患者会有背部疼痛、行走困难、大小便失禁以及肢体无力等症状出现。

危害

影响脊柱功能 脊柱侧弯容易导致患者脊柱变形，出现长短腿、骨盆倾斜等情况，从而影响脊柱的正常功能。

心理伤害 因为脊柱侧弯容易影响患者的外形，部分患者会感到自卑，出现羞涩以及恐惧情绪，甚至不想外出。

影响心肺功能 脊柱侧弯容易导致患者的胸廓畸形，从而影

响心肺功能。

影响胃肠系统 因为脊柱侧弯会导致患者的腹腔容积减小，从而会影响胃肠系统，出现消化不良、食欲不振等情况。

影响神经系统 脊柱侧弯的危害还包括可能影响神经系统，导致下肢麻木。

治疗

一般治疗 对于轻微脊柱侧弯可以以观察，定期复查。此外，还可以采用运动矫正、支具治疗等方式。运动矫正主要有吊单杠、游泳等。运动矫正适合特发性脊柱侧弯患者，如果是先天性骨畸形患者，则治疗效果不佳。支具治疗则适合年龄较小，且弯

度在20度~40度的患者。随着患者年龄的增长，需要更换支具。

药物治疗 脊柱侧弯患者在出现疼痛的情况下，需要使用抗炎止痛药物进行缓解，比如阿司匹林、布洛芬等。

手术治疗 手术矫形是脊柱侧弯的有效手段。侧弯早期的治疗效果较好，因为此时患者年轻、脊柱柔韧性好。但脊柱侧弯矫正手术不是一般的小手术，侧弯波及的脊椎节段多，手术创伤大、并发症多、手术费用高。患者以及家属需要多和医生沟通，确定是否需要进行手术治疗。手术治疗的方法主要有后路手术、前路手术等，根

据患者的实际情况，选择适合的手术方式。

脊柱侧弯患者在手术后要注意多休息，保持良好的心态。身体没有恢复前，注意不要做剧烈的运动，也不要做体力活；饮食方面需要补充营养，多吃新鲜的蔬菜和水果，补充足够的蛋白质及钙质；患者还要注意定期到医院复查，了解身体的恢复情况。如果出现身体不适，或有其他的异常症状，需要引起重视，及时就医检查处理。另外还要特别注意做好保暖措施，避免着凉感冒，多休息，不熬夜。
(作者供职于平度市中医医院)