

咽喉上火 ,可以冰镇降温吗？ 棒冰疗法 不适用所有咽喉问题



嗓子疼
试试冰镇

近日 ,福建的王女士因咽痛去医院就诊 ,医生建议她吃棒冰缓解。随后 ,咽痛可以吃棒冰缓解 的相关话题迅速登上热搜 ,引发不少网友关注和热议。
不少网友调侃 原来真的有以毒攻毒 以后有借口多吃棒冰了 。那么 ,为何夏季咽喉问题多发？咽痛吃棒冰后真的能好转吗？

融媒记者 吕鹏

熬夜看球吃夜宵 ,引发咽喉痛

7月 ,永城正式进入酷暑模式。面对炎热的高温 ,不少市民在家开启了 空调+外卖 足不出户的避暑模式 ,市民陈刚(化名)也是如此。
陈刚体态有些肥胖 ,因此特别怕热 ,平日里也疏于运动。前段时间 ,欧洲杯激战正酣 ,陈刚作为一名老球迷 ,一到球赛日 ,他都会吃着宵夜熬夜等球赛。然而 ,在连续熬夜几天后 ,陈刚感到鼻塞咽痛 ,喉咙一整天都不舒服。

尤其是早晨起床时特别严重 ,感到吞咽困难。陈刚到医院就诊 ,经过简单的问诊和检查之后 ,被确诊为热伤风引起的咽喉痛。他被医生告知 ,夏季是咽喉问题的重灾区 ,平时要注意生活习惯 ,并且多休息。
为什么夏季咽喉问题多发？记者咨询了市一医耳鼻喉科主任龙益兴。龙益兴解释 ,这很大程度上是由于市民不良的作息习惯造成的。不少市民夏天频繁进出空调

房 ,温度忽冷忽热 ,这会刺激到咽喉黏膜。尤其是从炎热的户外进入清凉的室内 ,再喝上一瓶冰镇饮料 ,就会加重咽喉的不适感。加上空调房环境密闭 ,在通风不好的情况下空气质量就会降低 ,对咽喉也是一种不良刺激。
再者 ,冷饮、撸串、烧烤、龙虾各类小吃席卷市民的夜生活 ,辛、辣、冷 ,应有尽有。市民在贪图味蕾享受的同时 ,咽喉被无情的忽视。

出现咽喉痛最好及时就医

对于网上火爆的 感冒引起咽痛可以吃棒冰缓解 的说法 ,记者了解到 ,这其实是利用冰棍起到冷敷镇痛的作用 ,就像日常生活中遇到摔伤等突发外伤一样 ,冷敷可以减少局部的血管扩张 ,起到散热、降温、止血、止痛及防止肿胀等作用 ,并缓解局部的疼痛。
这种方法在咽喉手术中较为

常用。龙益兴介绍 ,扁桃体切除手术或者颈部的手术之后 ,会让病人做一个颈部的冰敷 ,或口含一些冰水 ,起到止血止痛的作用。
尽管吃棒冰能缓解咽痛 ,但一次不可过量。有些肠胃比较敏感的病人 ,反复喝冰水、吃冰淇淋有可能会引起胃肠道的一些反应。
需要注意的是 ,不是每种咽喉

痛都宜用棒冰缓解。病毒感染、细菌感染都可能引发咽痛 ,对症治疗很重要 ,并不是所有咽喉痛都是靠棒冰 冰镇 一下就行。
并且 ,冰棍只能带来症状暂时缓解的 假象 ,既无法阻止病程的继续 ,炎症也不会消失 ,反而可能耽误治疗 ,越拖越严重。如果出现咽喉肿痛或者发热的情况 ,还是要及时到医院就诊。

相关链接》》

1.切勿长期待在空调房里
很多上班族一到公司就打开空调 ,充分享受冷风带来的畅快感受 ,身体是凉爽了 ,可嗓子却遭了罪。空调房空气不流通 ,细菌也就容易滋生 ,造成感冒、咽喉发炎等。另外 ,嗓子长期遭受冷气的刺激 ,也容

易感到咽部不适。
因此最好选择电扇消热 ,如果天气实在炎热 ,也要注意适时开窗通风 ,不能长期待在封闭的空调房里。
2.多饮水、多食蔬菜水果
夏季天气炎热干燥 ,出汗又多 ,

如果不进行大量补水 ,身体就要缺水。因此 ,平时要非常注意水分的补充 ,不要等到口渴的时候才想起喝水。另外 ,可以选择多吃一些富含水分的水果 ,如西瓜、桃子就是不错的选择。西瓜还有利尿的功效 ,清热去火的效果很好。

做好预防 ,夏季远离咽部不适

攒着洗、晚点洗、一起洗 洗衣用错方式 会越洗越脏

融媒记者 吕鹏

说起洗衣服 ,不少人并不认为是个技术活 ,把衣服一股脑地丢进洗衣机 ,开启自动洗涤模式就算完工。殊不知 ,如果用错了方法 ,衣服可能越洗越脏。
特别是到了夏季 ,由于天气炎热 ,更换衣物频率越来越高 ,但日常洗衣中很多误区往往被忽视。并且 ,由于气温升高 ,细菌繁殖速度加快 ,更要注意正确的洗衣方式。为此 ,记者梳理了部分洗衣误区。

误区一 :衣物攒着洗

现今 ,人们生活节奏快 ,大部分时间都投入到了工作和学习中 ,没时间天天洗衣服 ,经常是 攒够了再说 ,这样只会让衣服越洗越脏。
不少夏日的衣物由于汗渍长时间残留 ,很容易出现霉点 ,如果和其他待洗的衣物混放 ,污染范围就会扩大。并且 ,如果大批衣物一起洗 ,洗衣液不能充分接触 ,难以洗净。建议每次洗涤的衣物量最多占洗衣机内筒容积的 70%左右。

误区二 :衣服越泡越干净

不少人洗衣服前一泡就是几个小时 ,甚至泡一个晚上 ,认为泡得越久洗得越干净 ,然而事实正相反。浸泡时间过长 ,洗衣液中的化学物质以及衣物中的污渍更容易分解 ,发出臭味。污水无法流失 ,时间久了 ,会进入衣物纤维内 ,令衣服褪色、老化。一般来说 ,浸泡脏衣服以 15 分钟为宜 ,即使是厚重的衣服 ,浸泡时间也不能超过 30 分钟。

误区三 :所有衣物索性一起洗

有些人习惯把换下来的衣物 ,不论外衣、内衣还是袜子 ,统统扔到洗衣机里或是泡在盆里 ,这样会使衣物变得更脏 ,并且容易造成细菌感染。
穿过的衣物会有多种细菌 ,如贴身内衣上会有从皮肤表面脱落下来的和从肠道、泌尿道排出的各种细菌 ,像葡萄球菌、大肠杆菌等。暴露在灰尘中的外衣也有无数细菌 ,包括一些强力致病菌 ,如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌等。
据统计 ,每平方厘米的面积上就有 10 个至 100 个微生物 ,即使用洗涤剂清洗 ,也只能去除 80% 的细菌 ,漏网的细菌还会造成交叉感染。因此 ,在浸泡和洗涤衣物时 ,一定要将内衣、外衣分开洗涤。

误区四 :污渍要使劲搓

夏天 ,不少人爱吃冰淇淋、果汁 ,衣服上很容易被不同物质沾染 ,人们在清洗时往往会使劲搓搓 ,这反而会让衣服上的污渍越来越大 ,甚至磨损衣物。
正确的处理方法是 :一旦沾染污渍 ,应立即用干净的抹布或纸巾吸干 ,防止沾染到其他地方 ,然后再用清水和洗涤剂轻柔搓洗。