

秋天嗓子不舒服的原因找到了,不是干燥

一到秋天,很多人的嗓子就开始不舒服,有干痒、疼痛、咳嗽、异物感等,清嗓子的声音此起彼伏。
平常人们说的 嗓子疼,通常指喉部或声带区域的不适。
那么,为什么从秋天开始,咽喉就会闹脾气?怎么才能缓解不适?



咽喉不适不只因为 干燥

咽喉属于上呼吸道的一部分,是连接鼻腔、口腔与气管、食道的关键结构。
气候干燥确实会引起咽喉不适,但武汉协和医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师朱云提醒,有些不舒服可能是病了。
咽喉炎
咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症。
急性咽喉炎主要由病毒、细菌等引起。起病急,初起时咽部干痒、灼热或轻度疼痛,声音粗糙或嘶哑,常

伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。
慢性咽喉炎多由急性咽喉炎反复发作、用嗓过度、抵抗力低等因素所致。可有异物感、烧灼感、干燥感、痒感、刺激感和轻微的疼痛等。
胃食管反流
胃食管内食物向上反流至咽喉部,对黏膜造成刺激可引起咽部异物感、恶心干呕等一系列咽部不适症状,典型症状有异物感、慢性咳嗽和频繁清嗓等,常伴有烧心、泛酸等表现。
鼻源性咽炎
由鼻腔、鼻窦炎症和鼻咽部炎症

产生的分泌物可引起鼻后滴漏综合征,分泌物对咽后壁黏膜的刺激可导致慢性咽炎。
鼾症
阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(鼾症)患者多伴有咽部黏膜水肿、干燥和咽壁淋巴滤泡增生,同时,由于气道反复发生阻塞,造成胸腔高负压,引起胃食管反流也是其发病机制之一。
过敏性疾病
过敏反应的患者症状有咽部异物感、咽喉发痒、咽部肿胀感和干咳等。

为什么秋天嗓子会变脆弱

呼吸道与外界接触较多,容易受各种因素刺激影响,如冷、热、干燥、感染。
干冷空气刺激
寒冷本身就是一种刺激,气候干燥,呼吸道黏膜上的纤毛运动也会变慢,气道净化能力下降,空气中的粉尘、尘螨等脏东西更容易附着在黏膜上,造成呼吸道不适。
过敏原变多
浙江省人民医院呼吸内科副主

任医师周宏斌表示,秋季多风,空气中的花粉等吸入性过敏原密度大、数量多,可引发季节性过敏反应,导致咽喉不适。
呼吸道感染
换季时冷热交替明显,如果不注意保暖,免疫力降低就给细菌、病毒侵害人体制造机会,出现呼吸道细菌或病毒感染,而感染后咳嗽、咽炎的发生率更高。

四川大学华西医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师吕丹提醒,不建议大家频繁清嗓。清嗓子时,两侧声带会在瞬间拉紧,呼吸道内外的气流还会猛烈地振动声带,相当于相互剧烈撞击,从而使之受损。
总是反复清嗓,会使咽喉表面起保护作用的分泌物受损,咽喉黏膜受到伤害,还会诱发慢性咽炎等疾病。

除了多喝水,还能做什么

咽喉不适会发生在各个年龄段的各个人群中,尤其是平时用嗓较多的人更易出现。建议生活中做好以下几件事。
规律作息
长期生活不规律、疲劳,可使身体免疫力失调而引发炎症。避免熬夜、长期疲劳,注意适时缓解压力。
别过度用嗓
减小说话音量,放慢说话语速,长时间大声喊叫、大哭、大笑都会伤声带。咽喉不适的人,一天总的说话时间最好不要超过3小时,教师等职业

用嗓者可以用麦克风。
减少刺激因素
戒烟戒酒并避开二手烟,少吃辛辣刺激或较干的食物,比如瓜子、花生等炒货,过辣、过酸、过咸、过甜的食物等。
不用口呼吸
少用或不用口呼吸,用鼻子呼吸,充分发挥鼻黏膜的过滤作用。雾霾天尽量少出门,回家后用淡盐水清洗鼻腔。
保持空气清新
多开窗通风,保证工作及居住

环境的室内空气流通,少去空气不流通的场所。户外空气质量差的时候,外出要戴口罩,阻隔尘霾或过敏原。空气干燥时,室内可以使用加湿器。
不适时要就医
当咽部有异物感、发痒,声音嘶哑,经常咳嗽或呛咳,吞咽时有异物感,痰中带血或咳血时,应及时就医,早期诊断和治疗有助恢复。
(来源:生命时报 微信公众号《秋天嗓子不舒服的原因找到了,不是干燥》)

凌晨2点睡不一定是在熬夜?医生解读

所谓的熬夜,是我们在平时规律睡眠的时间段没有入睡,这个就是熬夜了。比如,习惯晚上10点睡的人延迟到晚上12点睡算熬夜,而习惯凌晨1点睡的人依然在1点睡并不算熬夜。
广西壮族自治区南宁市红十字会医院中医康复科的工作人员温馨曾发文指出,传统观点普遍认为,晚上11点后睡觉常被视为熬夜。但不同年龄段的人存在显著的睡眠需求差异。

一般认为,青少年需要8小时至10小时睡眠,褪黑素分泌高峰较成人晚2小时,这是青春期生物钟的自然延迟。而65岁以上老年人因松果体钙化,褪黑素分泌量仅为青年时期的1/3,导致睡眠时间提前且片段化。这些生理差异使得统一的 熬夜 标准失去意义。
而且,每个人的生物钟存在个体差异。简单总结,可以分为三种类型:
1. 百灵鸟 型。这类人习惯早睡早起,通常在晚上10点左右就会感到困倦,早上6点前自然醒来,且醒来后精神饱满。对他们来说,晚上11点后睡觉很可能就算熬夜,会明显影响第二天的状态。

2. 猫头鹰 型。与百灵鸟型相反,猫头鹰型的人在夜晚更加清醒和活跃,入睡时间往往较晚,可能在凌晨1点至2点才进入睡眠状态,早上也倾向于睡懒觉。只要他们的睡眠时间充足(一般7小时至8小时),且睡眠质量良好,即使凌晨入睡,也不一定算熬夜。例如,一些创意工作者、艺术家等,他们的生物钟自然适应了夜间工作和创作,凌晨时分灵感迸发,只要能保证规律的作息和充足睡眠,也能保持健康。

3. 中间型。大多数人属于中间型,睡眠模式介于 百灵鸟 型和 猫头鹰 型之间,入睡时间一般在晚上10点至12点之间,早上7点至8点起床。
除了入睡时间,睡眠时长和质量同样关键。一般成年人需要7小时至8小时的睡眠时间,但也有少数人只需5小时至6小时就能保持良好状态,而有些人则需要9小时至10小时。判断睡眠是否充足,更重要的是看醒来后的状态。如果第二天感到精神不振、注意力不集中、记忆力下降、容易疲劳等,很可能是睡眠不足或睡眠质量不佳。

总之,几点睡觉算熬夜,并没有一个绝对统一的标准,它受到生物钟、个体睡眠类型、睡眠时长和质量等多种因素的综合影响。但无论几点睡觉算熬夜,长期熬夜对身体的危害是毋庸置疑的。
所以,要了解自己的身体需求,保持规律的作息和良好的睡眠习惯,这才是维护身体健康的关键。



(来源:新华社 微信公众号《凌晨2点睡不一定是在熬夜?医生解读》)