

喉咙异物感怀疑是咽炎？可能是咽喉反流

本报记者 麦博 通讯员 黄睿 陈文君 房诗婷

“感觉到喉咙有异物感，不少人第一反应是患上了咽炎，但其实很可能是咽喉反流惹的祸！中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科团队咽喉头颈专科主任梁发雅副教授提醒：咽喉长期干痒、疼痛、声嘶、咳嗽、有异物感、烧灼感等，可能是咽喉返流疾病在作祟。长期咽喉不适需提高警惕，及时就医。此外，改善不良的饮食习惯和生活习惯是预防和治疗咽喉返流的根本途径。

长期咽喉不适竟是咽喉返流作祟

45岁陈先生因长期声音嘶哑、咳嗽、咽异物感来到中山大学孙逸仙纪念医院就医，该院耳鼻喉科团队接诊后，详细地询问了陈先生的病史，并为他安排了动态喉镜检查，终于发现了其嗓音异常的“元凶”是咽喉反流。长期消化道反流物（具有刺激性、腐蚀性和免疫性）对食管和气道等反流通道的刺激和损伤造成不适症状，导致声带接触性肉芽肿，给生活和工作带来不良影响。

陈先生因工作原因，长期饮食无规律，经常暴饮暴食，烟酒刺激，喜食辛辣油腻食物，睡眠无规律，经常在睡觉前吃东西，吃完东西就去睡觉，

很少做其他运动。医生嘱咐，改变不良生活方式是治疗的基本，并为他进行了系统的药物治疗结合嗓音康复训练。经过6个月的系统治疗，陈先生的不适症状慢慢消失。

相信很多读者和陈先生一样，都有过咽喉部干痒不适、疼痛、声嘶、异物感、烧灼感以及慢性咳嗽等症状。咽喉头颈专科副主任陈仁辉副教授指出，很多人以为是慢性咽炎就自行服用药物，到最后发现症状并没有好转，而且症状反复，有人甚至因此产生了不同程度的心理障碍。其实在这些患者中，有一部分是“咽喉反流性疾病”在作祟。

不良生活习惯导致胃内容物“迷了路”

梁发雅介绍，咽喉反流性疾病（LPRD）是指胃内容物反流至食管上括约肌以上部位，引起一系列症状和体征的总称。临床表现为咽喉部异物感、持续清嗓、声嘶、发音疲劳、咽喉疼痛、慢性咳嗽、呼吸困难、喉痉挛、哮喘等症状。

随着现代人生活节奏的加快，不良的饮食习惯和生活习惯都会诱发咽喉反流性疾病。暴饮暴食、烟酒刺激、喜食辛辣油腻食物、进食不规律、睡眠不规律等都属于容易诱发LPRD的不良生活习惯。近年来，LPRD的发病率呈上升趋势，医生往往通过详细询问病史

和动态喉镜检查，对照反流性症状指数评分量表（RSI）和反流体征评分作出初步诊断，确定患者是否患有LPRD。

确诊LPRD后要如何治疗呢？梁发雅介绍了内科和外科两种方法。抑酸治疗是最常用也是最主要的内科治疗方法。目前首选药物为PPI（质子泵抑制剂），其他药物包括H2受体阻滞剂、促胃肠动力剂、胃黏膜保护剂等。而极少部分患者在积极内科药物治疗有效，但停药后反反复复的患者，或因酸反流所致危及患者生命的并发症持续存在时，则需考虑接受增加食管下括约肌张力的外科治疗。

预防有诀窍，健康生活很重要

怎么科学预防LPRD的发生呢？陈仁辉给出了三点建议：一是可以把床的头侧抬高15厘米-20厘米，但不建议以睡高枕来代替，可以用书、或砖头等将床垫垫高或将床架整体抬高15厘米-20厘米。二是避免睡前1-2小时吃东西，可以在进食后直立1-2小时（儿童可以缩短到1小时），减少胃内食物和胃酸，防止反流腐蚀喉部组织。三是避免摄入一些易诱发LPRD的食物和饮料，包括：酸性食物如柑橘食物、番茄和番茄酱、橙汁、食醋、洋葱、大蒜；辛辣食物以及刺激性特别强的食物；油腻、高脂或者油炸食物如巧克力、薄荷；碳酸饮料类食物如雪碧、芬达；含酒精饮品；含大量咖啡因的食物咖啡、浓茶等。

此外，维持健康的生活方式是改善和预防LPRD的关键，包括：

1. 少食多餐，每天正常三餐进食

比一顿大餐要有益健康。

2. KTV、锻炼、弯腰、抬重物应该空腹进行。并且在这些活动前休息2-3小时。

3. 如果您抽烟，请务必戒烟。

4. 如果您体重超重（BMI大于等于24），请开始减肥，只要减重5-10斤就能有效减少反流。

5. 穿宽松的衣物，而不是紧身衣物，避免勒紧的皮带或塑型内衣。

6. 咀嚼两块无糖口香糖，尤其是在餐后半个小时嚼含碳酸盐的口香糖。

7. 过度的紧张会加剧反流，可以试一试放松训练（冥想或者呼吸训练）。

8. 采用强吞咽动作替代清嗓。

9. 每天保持充足的饮水量，观察小便呈透明清亮状为佳。

梁发雅提醒，如果以上建议无效甚至症状出现加重，请及时就医，在医生指导下开展规范的治疗和康复训练。

公益宣传

文明旅游

与文明相伴
与健康同行

讲文明 / 树新风 / 促和谐 / 扬正气

