

怎样养护咽喉要道

聂舒靖

成都航天医院 610100

[中图分类号] R161 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 08-111-01

“我今天早上起床以后嗓子好疼呀；我今天早上没吃早饭，因为我感觉咽不下去；我嗓子好干呀，越喝水越干的那种；总是感觉嗓子痒痒的，想咳嗽又咳不出；好难受呀。”相信有很多人尤其是在春冬季节经常会出现以上这些情况，而也会为此会给自己带来许多困扰，而这些都是因为咽喉出现了病症，那么今天我们就来跟大家探讨一下怎样养护咽喉要道。

一、什么是“咽喉要道”

我们人体中有几大及其重要的部位，而咽喉就是其中一个。咽喉是人体正常吃喝与呼吸的桥梁，食品和水都要经过咽才能从食道进入胃肠然后给我们的身体各项组织器官提供养分，空气也是通过喉从气管进入肺从而提供给我们生存所需的氧气。同时它也是能让我们与外界交流的重要器官。现如今，当我们在描述某个地方极其重要、属于所在地区重要枢纽之处时，我们经常会用到一个词那就是“咽喉要道”。古时候人们把那些狭小但是又极为重要的关口也称为“咽喉要道”，由此可以看出来咽喉在人体中具有极其重要的地位。

二、相关病症

患有咽喉病的人，若得不到良好的医治，就会引发各类慢性疾病，如下呼吸道慢性炎症、心血管疾病等。自己会感觉到咽部有不适感，干、痒、胀，感觉无法咽下食物，以上症状在说话过多以及食用有刺激性的食物后或者身体疲劳又

或者是天气有明显变化时症状会加重。

三、咽喉病的日常预防

(1) 特别要重视口腔的卫生，每天起床后睡觉前都要刷牙后，对实现口腔及咽喉部干净有所帮助，同时也可以更好地预防疾病发生。使病菌不易生长。(2) 注意休息，工作，休息安排得当，防止受凉，急性期不宜走动，最好床上休息。(3) 经常触碰尘土或化学气体者，应该佩戴口罩等保护措施。(4) 平时多喝水，吃容易消化，味道清淡的食品，保持上厕所顺利。(5) 一定要谨记不能吸烟、饮酒，避免辛辣、太凉或太热的食品，带有刺激性味道的食物。(6) 要勤开窗户，使得室内空气得到流通。(7) 不要一直说话，注意停歇，更严禁大声大力地喊叫，要注意科学用嗓。(8) 对天气的变化要时刻上心，根据天气的变化适当添衣减衣，及时调整所在房间的温度和湿度，避免咽喉受到伤害。(9) 经常进行适量运动以此来强身健体。(10) 保持心情舒畅，不要有大幅度的情绪波动。(11) 倘若嗓子感觉不舒畅、肿痛、干燥，发痒等，可以尝试使用热熏气疗法。它可以很快地使嗓子不适的感觉减小方法，做法就是用有着热气的茶杯或茶壶朝向口腔并且对准然后进行呼吸。另外也可以用菊花、金银花或胖大海等“药材”泡水当茶喝。这些都可以很好地改善咽喉的情况。

肛瘻不治容易癌变？

陈 东

成都天府新区人民医院 610213

[中图分类号] R657.16 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 08-111-02

近几年以来，随着国家的经济发展，人民生活水平得到了提高，但是与此同时人民的饮食也变得复杂起来，加上当代很多人的生活习惯并不良好，从而就导致了多种疾病的发生。目前据医学研究统计，在临床中发现了很多新型的疾病，正在研究治疗方案，除了新型疾病以外，之前人们已知疾病的患病率也在不断升高，尤其是年轻人中的各项患病率都在增长。本文主要就什么是肛瘻以及肛瘻的治疗措施进行探讨。

1 什么是肛瘻

肛瘻，是肛管和肛周的皮肤的通道，肛瘻疾病，顾名思义就是一种肛管直肠疾病。指的就是肛门和肛门周围组织的

发脓，肛瘻疾病不会像别的疾病一样时间久了经过调理就会自愈，如果不及时治愈的话只会加重病情，肛瘻有三部分组成，分别是内口、瘻管和外口，发生肛瘻感染的时候，一般是感染肛管，直肠部分感染较少。

肛瘻感染发病年龄不一致，大概是在二十岁到四十岁之间，由于近几年来人们饮食和作息时间的紊乱导致疾病发病的随机性越来越大，临床显示，肛瘻患者男性多于女性，而且还是男性青壮年居多。

2 肛瘻感染的病因

1. 肛门周围脓肿。可以说是导致肛瘻感染的直接原因，