

咳不出吞不下 喉咙为啥像堵住了

秋季咽炎高发,不同类型的咽炎中医有对应的治疗方法

一到秋天,不少人的咽炎就开始发作,早晨就觉得喉咙里不舒服,像是有东西堵住一样,但又咳不出来,出现咽干、咽痒、咽喉疼痛等症状,尤其是平躺或者入夜时更严重。

中医将慢性咽炎分为肝郁痰阻、阴虚火旺、气滞血瘀等类型,从《伤寒论》开始,就有针对咽炎的苦酒方等治疗方法。

文/记者 兰云丝
通讯员 倪晶莹
漫画/小牛

分析

症状相似 病因病机不一样

咽炎属中医“喉痹、梅核气”范畴,中医认为,肺五行属金,四季应于秋,主喉咙主发音。而咽为胃之关,喉为肺之门,外感之邪入肺易伤喉,内伤、饮食不当入胃易损于咽。同时,咽喉为肺胃之门户,为肺系所属,风热外邪侵入,咽喉首当其冲,这就是常见的外感咽痛。

常见的咽炎类型为阴虚火旺、肝郁痰阻型和气滞血瘀型。厦门市中医院呼吸与危重症医学科主治医师王苗蕊介绍,咽炎是日常生活中常见的疾病,发病率高且容易复发,往往表现为咽干、咽痒、咽痛、咽部有异物感、恶心干呕、咳嗽、咳之不出吞之不下等。通常病程较长,短则一月,长则数月,有的甚至长达数年,反复发作,给患者带来很多困扰。

“虽然不同患者的症状相似,但病因和病机并不一样,有些是脾失健运,有些是素体阴虚,也有人肝失条达。此外,起居失常、过食辛辣、饮酒抽烟等不良习惯,也容易诱发或加重咽部不适的症状。”王苗蕊说。

王苗蕊补充介绍,秋季本身就是咽炎的高发季节,原来就有咽炎的患者这个时节更容易出现反复发作的情况。因为秋季气温降低,昼夜温差大,天气多变,加上空气干燥以及植物花粉浓度增加,都会刺激咽部,引发不适症状。

分类

阴虚火旺型咽炎

咽部烧灼刺痛 频繁喝水喜冷拒温

王苗蕊介绍,阴虚火旺型是咽喉肿痛最常见的一个症候,主要表现为咽部严重干燥,不得不频频饮水,饮水时喜冷拒温,有时咽部烧灼刺痛,伴有阵发性作痒,引发剧烈干咳,无痰或痰少而黏,难以清理。部分还会伴有阴虚的表现,如手足潮热盗汗、面色疲劳、舌红少苔等。

此类型的咽炎平时饮食尽量避免食用辛辣油腻热性食物,可适当吃冰糖雪梨、银耳汤、枇杷、百合、莲子等。中成药常用滋阴降火药,常用的有知柏地黄丸等。肺胃阴虚,常用贝母、麦冬、天冬、玄参、知母、玉竹、石斛等中药。此外要避免熬夜、晚睡等伤阴行为。

厦门瑞来春中医门诊部主任周继政介绍,中医的穴位按摩可以缓解阴虚火旺型的咽炎,重点揉按太溪穴和太渊穴两个穴位。其中,太溪穴位于足内踝高点和跟腱后缘之间中点处,可用手指轻轻按压,切忌过度用力。太溪的“溪”是水流的意思,按揉此穴可起到滋阴的作用,对于缓解慢性咽炎有较好的效果。

太渊穴位于腕横纹上面桡动脉搏动处,也就是寸口脉搏动处。可用指腹轻柔太渊穴,随时可以按揉操作。“渊”即血流旺盛的地方,太渊既是肺经的原穴,又称为脉会,按摩此处具有宣肺平喘止咳、通脉理血的功效,对于咳嗽、咽喉肿痛等症状也有防病养生效果。

肝郁痰阻型咽炎

咽部似有异物 痰与气结阻于咽喉

肝郁痰阻型咽炎也较为常见。肝气郁结简称肝郁,当人体情志抑郁不畅,或病久不愈而因病致郁,或他脏之病理影响于肝时,均可使肝失疏泄,气机不畅,形成肝气郁结之候。肝气郁结其中一大表现就是痰气郁结,气郁生痰,痰与气结,阻于咽喉。

古代中医世家朱丹溪曾说:“百病皆生于郁。”肝郁痰阻的原因往往和情志抑郁也有关系,现代生活压力大,节奏快,不少人会堆积很多不良情绪在心里,造成肝郁、气郁等各种郁证,从而累及身体健康。治疗肝郁,要保持心情舒畅,因为肝喜疏恶郁,生气会导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。

王苗蕊介绍,肝郁痰阻型咽炎的表现往往为咽部干燥隐痛,感觉似有异物,梗阻在那里。痰液多而粘稠,舌红且舌苔薄腻。名医张仲景在《金匮要略》中记载的半夏厚朴汤,常用于调治肝郁日久、痰气阻滞,用中药厚朴和陈皮行气散结而化痰,茯苓利湿化痰,辅以苏叶调畅肝气。临床中也常用柴胡疏肝散、四逆散、逍遥散等药方,用以疏肝行气、健脾化痰。



提醒

咽炎患者注意事项

慢性咽炎患者除了积极配合医生治疗,还要在饮食、生活环境、运动等方面多加注意。

1. 饮食 咽炎患者应注意饮食清淡,避免食用辛辣刺激性食物,多吃富含维生素的食物,如西红柿、苹果、雪梨等,多喝水,滋润咽喉部位黏膜,避免食用过冷、过热、过酸、过甜的食物,以免刺激咽喉部位黏膜,加重不适症状。

2. 生活环境 咽炎患者应保持生活环境清洁、湿润,避免长时间待在空气污染严重的环境中,避免吸烟、饮酒,以免对咽喉部位黏膜产生刺激,加重局部不适症状。如果长期接触粉尘、烟雾等刺激性物质,应佩戴口罩,避免对呼吸道产生刺激。

3. 运动 患者应适当进行运动锻炼,如散步、瑜伽等,可以增强体质,有助于缓解病情,但要注意不能剧烈运动,以免对咽喉部位产生影响。

除上述外,还要注意遵医嘱用药。如果症状比较严重,应及时去医院就诊,以免延误病情。

气滞血瘀型咽炎

咽部有哽塞感 入夜后症状更严重

气滞血瘀型咽炎也较为常见,与气血对人体的滋养作用降低有关。

王苗蕊介绍,气滞血瘀型咽炎通常表现为咽部干痛或刺痛,白天没有入夜后严重,咽部常常有一种哽塞感,但饮食吞咽如常。部分女性患者可能伴痛经,经色紫黯有块,舌黯或舌边瘀点,脉沉涩。日常常用血府逐瘀汤、桃红四物汤之类的药方,用于活血化瘀、行气利咽。

王苗蕊说,合理的锻炼对于改善气滞血瘀有很好的作用,适当的运动锻炼可以促进血液的运行,通畅气血,通达经络,增加人体的免疫力,对人体健康有很大的好处。经常锻炼身体还可以增加心肌的收缩力,增加心脏的泵血,促进体内血液的流动,这对于缓解气滞血瘀的症状有一定的效果。