

专家与您  
面对面

# 慢性咽炎

主编 牛胜德 刘 凯



## 怎么防？怎么治？

全面了解慢性咽炎

正确面对慢性咽炎的“防”与“治”



专家与您面对面

# 慢性咽炎

主编 / 牛胜德 刘 凯

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

慢性咽炎 / 牛胜德, 刘凯主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1  
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7796-4

I. ①慢… II. ①牛… ②刘… III. ①慢性病 - 咽炎 - 防治 IV.  
① R766.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214943 号

---

## 专家与您面对面——慢性咽炎

---

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 880 × 1230mm  $1/_{32}$

印张 3  $7/_{8}$

字数 60 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7796-4

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 内容提要

慢性咽炎怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于慢性咽炎您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解慢性咽炎的基础上，能正确应对慢性咽炎的“防”与“治”。本书适合慢性咽炎患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



## 专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

---

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 策 | 王建国 | 王海云 | 尤 蔚 | 牛 菲 | 牛胜德 | 牛换香 |
| 尹彩霞 | 申淑芳 | 史慧栋 | 付 涛 | 付丽珠 | 白秀萍 | 吕晓红 |
| 刘 凯 | 刘 颖 | 刘月梅 | 刘宇欣 | 刘红旗 | 刘彦才 | 刘艳清 |
| 刘德清 | 齐国海 | 江 莉 | 江荷叶 | 许兰芬 | 李书军 | 李贞福 |
| 张凤兰 | 张晓慧 | 周 萃 | 赵瑞清 | 段江曼 | 高福生 | 程 石 |
| 谢素萍 | 熊 露 | 魏保生 |     |     |     |     |

---



## 前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——饮食护理习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



## 目录

### 第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

你知道咽部的位置和形态吗 / 2

咽部可以分成三部分 / 2

什么是慢性咽炎 / 4

慢性咽炎的分类 / 4

咽部淋巴组织的特殊作用 / 5

“梅核气”是一种什么病 / 6

什么是急性咽炎 / 6

多愁善感的人易患慢性咽炎 / 7

哪些人易得慢性咽炎 / 8

为什么慢性咽炎总是顽固难愈 / 9

哪些原因诱发了慢性咽炎 / 11

长期引用热茶有害于咽喉 / 11

个人体质因素可引起慢性咽炎 / 12

长期饮酒过度可引起慢性咽炎 / 13

慢性咽炎会传染吗 / 13

慢性咽炎不及时治疗有何危害 / 14

睡觉前不刷牙会引发慢性咽炎 / 15

慢性咽炎为何钟爱成年人 / 15

咽喉口腔疾病很多源于上火 / 18

滥服咽喉片更易患上咽炎 / 19

慢性咽炎为何久治不好 / 20





## 第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

慢性咽炎常常侵犯儿童 / 24

慢性咽炎的症状都有什么 / 25

咽炎不愈祸根有可能源自性病 / 25

慢性咽炎的早期症状 / 26

## 第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

如何进行口咽部检查 / 30

怎样用间接鼻咽镜进行鼻咽检查 / 31

间接鼻咽镜检查最常遇到的困难 / 32

儿童咽部检查应注意些什么 / 33

何为鼻咽纤维镜检查 / 34

为何咽部病变要做颈部检查 / 35

咽部的 X 线检查方法 / 36

怎样确定患有慢性咽炎 / 38

慢性咽炎的鉴别 / 39

## 第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

耳鼻咽喉疾病使用抗生素时应注意什么 / 42

肾上腺皮质类固醇激素的作用 / 43

抗组织胺药物的作用 / 47

如何正确使用咽喉部喷雾法 / 48



超声雾化吸入法能缓解慢性咽炎的症状 / 49

急性咽炎应从哪些方面进行治疗 / 50

慢性咽炎的中医辨证施治 / 52

治疗慢性咽喉炎的民间偏方 / 53

慢性咽炎患者吃药要注意些什么 / 65

治疗慢性咽炎“灭火”很重要 / 67

治疗慢性咽炎的小偏方 / 71

扁桃体摘除术的适应证 / 72

如何选择扁桃体摘除术的最佳时间 / 73

哪些人不适宜做扁桃体摘除术 / 74

扁桃体摘除手术后的患者应注意什么 / 74

治疗慢性咽炎的中药方剂 / 76

## 第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

慢性咽炎患者在高发季节如何养护 / 82

慢性咽炎患者生活中应注意什么 / 82

慢性咽炎的治疗误区 / 84

慢性咽炎患者需要“三分治，七分养” / 85

慢性咽炎患者别碰抗生素 / 87

治疗慢性咽炎的食疗方 / 88

慢性咽炎的药茶方 / 92

适合慢性咽炎患者的饮品 / 94

慢性咽炎患者适合喝什么汤 / 96

点压左手无名指尖治疗咽喉痛 / 98



静坐调息可治疗咽炎 / 98

## 第6章 预防保健

——饮食护理习惯好，远离疾病活到老

慢性咽炎患者的注意事项和饮食原则 / 102

慢性咽炎适合的食物 / 102

慢性咽炎患者不能吃什么 / 107

初春可用青橄榄预防慢性咽炎 / 107

慢性咽炎患者的养护小常识 / 108

远离慢性咽炎宜多吃新鲜蔬果 / 110

室内合适的温度和湿度可以预防慢性咽炎 / 111

尽量少熬夜对远离慢性咽炎很有帮助 / 112



## 第1章

# 疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识  
须知道



## 你知道咽部的位置和形态吗

(1) 咽部是消化管上端扩大的部分，是消化管与呼吸道的共同通道。

(2) 咽部呈上宽下窄、前后略扁的漏斗形肌性管道，长约12cm，其内腔称咽腔。

(3) 咽部位于第1~6颈椎前方，上端起于颅底，下端约在第6颈椎下缘或环状软骨的高度续于食管。

(4) 咽部的前壁不完整，自上向下分别有通向鼻腔、口腔和喉腔的开口；后壁平坦，借疏松结缔组织连于上位6个颈椎体前面的椎前筋膜。这种连接形式有利于咽壁肌的活动，但也成为炎症扩散的基础。

(5) 咽部的两侧壁与颈部大血管和甲状腺侧叶等相毗邻。

## 咽部可以分成三部分

### 1. 鼻咽

(1) 处于咽的上部，位于鼻腔后方，上达颅底，下至腭帆游离缘平面续口咽，向前经鼻后孔通向鼻腔。

(2) 鼻咽的两侧壁上，相当于下鼻甲后方约 1cm 处，各有一咽鼓管咽口。

(3) 咽腔经此口通过咽鼓管与中耳的鼓室相通。

(4) 咽鼓管咽口的前、上、后方的弧形隆起称为咽鼓管圆枕，它是寻找咽鼓管咽口的标志。

(5) 咽鼓管圆枕后方与咽后壁之间的纵行深窝称为咽隐窝，是鼻咽癌的易发部位。

### 2. 口咽

(1) 位于腭帆游离缘与会厌上缘平面之间，向前经咽峡与口腔相通，上续鼻咽，下通喉咽。

(2) 前壁主要为舌根后部，此处有一呈矢状位的黏膜皱襞称为舌会厌正中襞，连于舌根后部正中与会厌之间。

(3) 舌会厌正中襞两侧的深窝称为会厌谷，常为异物停留处。

(4) 口咽的侧壁上有腭扁桃体。腭扁桃体位于口咽侧壁的扁桃体窝内，属于淋巴上皮器官，具有防御功能。

(5) 咽后的咽扁桃体、咽两侧壁的咽鼓管扁桃体、腭扁桃体和舌根处的舌扁桃体，共同构成咽淋巴环，对消化道和呼吸道具有防御功能。



### 3. 喉咽

(1) 处于咽的最下部，稍狭窄，上起自会厌上缘平面，下至第6颈椎体下缘平面与食管相续。

(2) 喉咽的前壁上分有喉口通入喉腔。

(3) 在喉口的两侧各有一深窝称为梨状隐窝，常为异物滞留之处。

## 什么是慢性咽炎

慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症，常为上呼吸道慢性炎症的一部分。一般病程冗长，顽固难愈。慢性咽炎的主要病因包括：①急性咽炎反复发作转为慢性。②患有各种鼻病，长期张口呼吸及鼻涕后流，经常刺激咽部，或受慢性扁桃体炎、龋齿等影响。③长期烟酒过度，或受粉尘、有害气体的刺激。④各种慢性病，如贫血、便秘、心血管疾病、下呼吸道慢性炎症等引起的瘀血性改变，都可继发本病。

## 慢性咽炎的分类

慢性咽炎的典型症状为咽部有异物感，作痒微痛，干燥灼热等。



常有黏稠分泌物附于咽后壁不易清除，夜间尤甚，“吭吭”作声，意欲清除而后快。分泌物可引起刺激性咳嗽，甚或恶心、呕吐。检查若见咽部黏膜弥漫性充血，色暗红，并附有少量黏稠分泌物，为慢性单纯性咽炎。慢性肥厚性咽炎的症状可见黏膜增厚，弥漫充血，或腭弓和软腭边缘增厚，咽后壁有多颗粒状突起的淋巴滤泡。

### 咽部淋巴组织的特殊作用

位于呼吸道和消化道黏膜入口处的免疫活性淋巴组织在黏膜免疫系统中起着重要作用。鼻咽黏膜、腭扁桃体和腺样体，由于它们在解剖上占有呼吸道和消化道入口的位置，与外界环境保持比较密切而经常的接触，被认为是抵御呼吸道感染的第一道防线。

咽上缩肌的收缩加上吞咽动作将扁桃体推入口腔，使其表面浸浴在口腔和咽腔的分泌物中，可持续地监视空气和食物内的各种细菌。含有细菌的分泌液连续而缓慢地流过淋巴组织，结果形成抗体，以抵御来自鼻腔和口腔的微生物。

扁桃体有重要的免疫功能，在活体内和活体外均已证实扁桃体内可形成免疫球蛋白（IgA、IgG、IgM、IgD 和 IgE）和干扰素。扁桃体还参与特异性细胞免疫，可以对抗某些恶性肿瘤的发生，对全



身抵抗力起重要的作用。

## “梅核气”是一种什么病

“梅核气”即相当于咽异感症，其病症状犹如梅核阻塞咽喉。目前临床上，常将咽异感症一词用以泛指除疼痛外的各种咽部异常感觉，如幻觉、球塞感、蚁行感等。患者大多数为中年人，以女性居多。

## 什么是急性咽炎

急性咽炎是咽黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的急性炎症。病因包括①病毒传染：通过飞沫和密切接触而传染，以柯萨奇病毒、腺病毒、副流感病毒最多。②细菌感染：以链球菌、葡萄球菌和肺炎双球菌为主。③物理、化学因素：如高温粉尘、烟雾、刺激性气体等。④体质和遗传因素：起病急，初起时咽部干燥，灼热；继而疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显；可伴发热，头痛，食欲不振和四肢酸痛；侵及喉部，可伴声嘶和咳嗽。口咽及鼻咽黏膜呈急性充血，腭弓、悬雍垂水肿，咽后壁淋巴滤泡和咽侧索也见红肿，