

慢性咽喉炎患者健康教育处方

一、生活习惯

1. 戒烟限酒：烟酒直接刺激咽喉黏膜，是复发常见诱因，建议戒除。

2. 避免清嗓子：用力“咳、咔”会撞击声带和咽部，加重充血。感觉有痰时，喝温水小口咽下代替清嗓。

3. 改善环境：室内保持湿度 50%-60%（用加湿器），避免粉尘、化学气体刺激，雾霾天戴口罩。

二、饮食调整

1. 多喝温水：少量多次，保持黏膜湿润。可喝罗汉果茶、菊花茶、蜂蜜柠檬水。

2. 少吃刺激物：过烫、过辣、过咸、过酸及油炸、烧烤食品。

3. 睡前禁食：睡前 2-3 小时不进食，避免胃酸反流刺激咽喉。

三、用嗓与发声

1. 控制音量和时长：避免大声喊叫、长时间讲话，每 45 分钟休息 5-10 分钟。

2. 正确发声：用腹部气息支撑，而非“扯着嗓子喊”。

职业用嗓者可学腹式发声。

四、其他细节

1. 治疗相关疾病：鼻炎（鼻涕倒流）、胃食管反流（烧心、反酸）、扁桃体炎等需同步治疗。

2. 慎用含片：多数润喉糖含薄荷、冰片，长期用会破坏黏膜屏障。慢性期优先用无药物成分的生理盐水漱口。

3. 增强免疫力：规律作息、适度运动。

五、何时需就医

如出现以下情况，建议耳鼻喉科就诊：

- 声音嘶哑超过 2 周
- 痰中带血
- 吞咽困难或颈部摸到肿块
- 伴发热、呼吸困难