

營養午餐文宣教育

喉嚨乾癢又卡痰，小心慢性咽喉炎找上門！胡皓淳醫師：6招預防慢性咽喉炎

你是否經常覺得喉嚨乾癢、聲音沙啞又卡痰？小心可能是慢性咽喉炎找上門！咽喉炎是一種常見的上呼吸道感染，發生在咽部和喉部的黏膜發炎，尤其現在正值換季的時候，很多人都會出現這些不適症狀，甚至咳嗽不止，這些都可能是慢性咽喉炎的症狀。為什麼換季時特別容易喉嚨不適？又該如何預防慢性咽喉炎加重呢？來聽聽耳鼻喉科胡皓淳主治醫師怎麼說。

➤ 咽喉炎分為：急性咽喉炎與慢性咽喉炎

咽喉炎是指咽部和喉部發生發炎的疾病，分為急性和慢性兩種類型。急性咽喉炎通常由病毒或細菌引起，如感冒、流感等，症狀包括喉嚨痛、聲音沙啞、吞嚥困難等，大多數會在一到兩週內自行痊癒。慢性咽喉炎則是指症狀持續數週到數月，可能與過敏反應、長期吸菸、飲酒、長期處在空氣污染環境中、聲帶過度使用如長時間說話或唱歌，也可能引發。某些全身性疾病，如胃酸逆流，也可能導致咽喉部不適。

➤ 慢性咽喉炎的常見症狀

輔大醫院耳鼻喉科胡皓淳醫師表示，像是可能會覺得喉嚨乾癢、異物感，總覺得「有東西卡住」但咳不出來。或是聲音沙啞，特別是早上起床時會更嚴重。也可能會出現喉嚨經常有痰，尤其是黏稠、清晨較多。有些人是不斷「清喉嚨」，但越清越刺激。或是長時間咳嗽，尤其是夜間或早晨乾咳不止。這些症狀可能持續數週或更久，如果長期沒有改善，就可能是慢性咽喉炎，需要特別注意。

➤ 為什麼換季容易引發慢性咽喉炎？

氣溫驟變：天氣忽冷忽熱，容易刺激咽喉，導致發炎或敏感不適。

過敏原增加：包括花粉、塵蟎、黴菌孢子增多，都可能引發慢性咽喉炎。

如果本身有過敏體質、長時間用嗓或經常感冒，換季時就更容易出現慢性咽喉炎的症狀。

6招預防慢性咽喉炎

胡皓淳醫師表示，預防慢性咽喉炎生活方式的調整很重要，可以從養成良好的生活習慣做起。

1. 多喝溫水保持喉嚨濕潤：

每天一定要喝足 2000ml 溫開水，減少喉嚨乾燥的不適感。建議可以喝蜂蜜水或枇杷膏茶，幫助滋潤喉嚨。另外，強烈建議一定要避免喝冰水、酒精、含咖啡因飲料，以免刺激咽喉。

2. 控制環境濕度減少刺激：

可以使用加濕器，讓室內濕度維持在 50-60%，減少乾燥空氣對喉嚨的影響。也要記得定期清潔空調、枕頭、床單，減少塵蟎和過敏原，避免誘發咽喉炎。當然，也一定要遠離菸酒與空氣污染，二手菸與灰塵會讓咽喉發炎更嚴重。

3. 保持頸部溫暖：

氣溫變化時，要注意保暖，避免喉嚨受寒！早晚氣溫低時，建議可戴圍巾或口罩，減少冷空氣對喉嚨的刺激。雖然有時候很熱，但睡覺時還是要避免直接吹冷氣或風扇，可用薄圍巾保護脖子。

4. 避免過度用嗓：

要減少大聲說話、吼叫，尤其是長時間用嗓的人，像是老師、客服這類職業，要特別注意。建議用氣音輕柔地發聲，避免過度擠壓聲帶。然後，如果喉嚨已經不適，請務必讓它多休息，盡量少說話。

5. 避免刺激性食物：

包括辛辣、油炸、太甜或太酸的食物，可能會刺激喉嚨，加重發炎。也要避免吃太燙的食物，高溫會破壞喉嚨黏膜，讓發炎更嚴重。建議可以多吃潤喉食物，如雪梨、枇杷、蜂蜜等，幫助緩解不適。

6. 適當做嗓音運動：

像是用輕柔的氣音發出「啊」，幫助聲帶放鬆。也可以用腹式呼吸減少喉嚨負擔，改善發聲狀況。建議可以輕輕按摩咽喉區域，幫助血液循環，減少喉嚨緊繃感。