

戒暴怒以养其性，少思慈以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。——《续附·养生要诀》

误把嗓痛当感冒 会厌炎发作险丧命

专家提醒：“急性会厌炎”来势凶猛，不可小视

□ 朱沛炎 曹弘荻 记者 李皖婷

咽喉肿痛是常有的事，可家住合肥的夏先生万万没有想到，这最平常的“感冒”症状竟险些要了他的命，多亏了医护人员争分夺秒地抢救才最终脱离了危险。合肥市二院耳鼻喉科专家提醒市民，咽喉肿痛、嗓子发炎不一定是感冒，还有可能是会厌炎发作，急性会厌炎来势凶猛，几分钟内可令人窒息丧命，万不可小视。

只是嗓子痛，却差点丧命

4月份，合肥的夏先生突然出现嗓子发炎症状，以为是普通感冒引起的，加上工作忙，经常出差，也没放在心上，自己买了点消炎药服用。药吃了，

症状却没有缓解，甚至出现了喘不上气的症状，这才在家人的陪同下连夜住进医院，随即被诊断为急性会厌炎。

“入院不到一小时，患者就出现口唇青紫、手脚抽搐的窒息性休克症状。”据当班李医生介绍：“必须在一分钟之内为患者打开气道，否则将窒息死亡。”

情急之下，当班护士和医生密切配合，迅速直接用剪刀剪开喉咙，后一手撑开气道，一手锤击心脏，几十秒过去后，终于，患者又有了微弱的呼吸。经过半个多月的精心治疗，夏先生终于康复出院。

会厌炎起病急， 着凉、疲劳都会诱发

据合肥市二院广德路院区耳鼻喉科主任徐明安介绍，会厌是喉的软骨之一，处在气管与食管的“十字路口”，就像喉腔的盖板，指挥二者各

行其事，进食时，它会把呼吸道“盖住”，使食物不致落入喉腔，有保护气道的作用。

当会厌发生急性炎症时，会肿胀至正常厚度的4~5倍，容易堵塞呼吸道，引起窒息，严重者几分钟可致患者死亡。这类疾病多发于冬春季节，着凉、疲劳过度、抵抗力下降都可诱发。

徐明安表示，急性会厌炎多有咽喉灼痛、吞咽不利、发热畏寒的症状，与感冒症状类似，但它起病急骤，可迅速发生致命的呼吸道梗阻。

“通常，医生根据患者会厌红肿程度、声门大小和呼吸困难程度等进行相应紧急救治。如果会厌有脓肿，需切开排脓；高度水肿时会堵塞喉腔，须紧急打开气管，保证呼吸顺畅。”徐明安提醒，市民如出现咽喉部不适，要尽快就医，明确诊断，以免延误病情。



问题一：开车时如何保护颈椎、腰椎？

合肥市第二人民医院 骨科 主治医师 俞宇：长时间开车或不正确的坐姿，很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。长期如此，腰椎会承受较大压力，易导致腰椎劳损。司机开车时应调整好座位的位置，并且加个腰枕，让腰部有个支撑点，防止腰椎损伤。

问题二：季节交替过敏性鼻炎总发作，有没有预防缓解好办法？

合肥市第二人民医院 耳鼻喉科 主任医师 徐明安：过敏性鼻炎好发于季节交替时期，首先应找到过敏源，避开过敏源。外出可戴口罩。其次，可以选用一定的药物治疗，定期进行鼻腔冲洗。

问题三：听说血压高不宜跳广场舞，是真的吗？

合肥市第二人民医院 心血管内科 医师 韩玉龙：在血压控制稳定的情况下，可以适度进行锻炼。

问题四：糖尿病患者如何缓解便秘？

合肥市第二人民医院 内分泌科 主治医师 叶军：便秘是糖尿病患者很常见的并发症。预防便秘需定量补充复合维生素。此外在饮食方面建议增加高纤维类的食物，纤维素有助于保持粪便中的水分，增加肠蠕动。必要时可以使用改善肠动力的药。

问题五：流鼻血的急救措施有哪些？

合肥市第二人民医院 耳鼻喉科 主任医师 徐明安：首先，应将头平置，不应过分抬头或低头。按住鼻翼、深压鼻翼或用拇指和食指捏住鼻翼。其次保持镇定，避免过分紧张。一般观察三到五分钟多可自行止血。如继续出血应及时前往耳鼻喉科专科就诊。

“世界牛奶日”，告诉你牛奶的秘密 牛奶能助眠，需喝对时间和量



□ 张薇 陈小飞
记者 李皖婷

今年5月23日为“世界牛奶日”。牛奶是日常生活中必不可少的营养佳品，但食用要讲科学，否则营养成分不但得不到充分利用，还可能给身体带来不利影响。喝牛奶的误区你了解多少呢？

牛奶有营养， 喝时最好吃些面包、馒头

牛奶的营养价值很高，其中矿物质的种类非常丰富，除了钙以外，磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量都很多。最

难得的是，牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。那么，究竟怎么喝牛奶才能最大化吸收其中的营养物质呢？

安医大一附院营养专家孙昕建议，每天最好能饮用300~400毫升牛奶，喝牛奶时应同时进食一些碳水化合物，如饼干、面包，有助于吸收牛奶中的营养物质。

空腹喝牛奶是最要不得的。因为空腹状态下喝牛奶不仅会让人昏昏欲睡，同时对牛奶中各种丰富的营养也会造成极大的浪费。因为牛奶中的蛋白质将会从胃中很快排出，而且蛋白质还会被人体分解作为热量被消耗，难以起到本身应有的作用。牛奶中的氨基酸在小肠内没有来得及吸收就被排入大肠，甚至会产生有害物质。

牛奶能助眠， 那也得喝对时间和量

睡前喝牛奶有助眠作用，有利于提高睡眠质量。

睡前喝牛奶还有补钙作用。因为睡觉后血液中钙的水平会逐渐降低，而血钙的下降会促进甲状旁腺分泌亢进。在激素作用下骨组织中的一部分钙盐会溶解入血液中，以此来维持血钙的稳定平衡。而睡觉前喝牛奶，其中的钙可缓慢地被血液吸收。

省中医院副院长杨文明提醒，睡前喝牛奶以100~200毫升为宜，喝多消化时间较长，反而影响睡眠。

牛奶虽好，但六类人不宜喝

牛奶营养价值高，但并非人人适宜。

缺铁性贫血患者不宜喝。食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶，体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，不利于贫血患者恢复健康。

返流性食道炎患者不宜喝。研究证实，含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩，从而增加胃液或肠液的返流，加重食道炎症。

腹部手术后的患者不宜喝。此类病人多有肠胀气，牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白，在胃肠内不易消化，发酵后可产生气体，使肠胀气加重，不利于肠蠕动功能的恢复。

消化道溃疡患者不宜喝。牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激，但因其能刺激胃肠黏膜分泌大量胃酸，使病情加重。

乳糖酸缺乏患者不宜喝。牛奶中乳糖含量较高，但必须在消化道乳糖酸作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果乳糖酸缺乏，食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。中国人约有四分之三为乳糖不耐，一定要小心，以少吃为妙。

胆囊炎和胰腺炎患者不宜喝。牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与，饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担，进而加重病情。此外，感冒病人，痰湿体质的人，也不宜喝牛奶。

开栏的话

在日常生活中，老年人总会遇到各种各样的健康疑问，去医院挂号难，想咨询却又找不到人。市场星报今天起开设“寻医问病”栏目，请医生来解答您的健康疑问。

如果您还有问题，可拨打健康咨询热线电话0551-62620110，也可投稿至邮箱：749868765@QQ.com 留下您的疑问，我们会请专家来帮您解答。

记者 李皖婷