

慢性咽炎

說起慢性咽炎，不少人都非常糾結，因為一年四季都是高發季節。如今女性不但在社會上扮演重要角色，壓力也愈來愈大，讓女性朋友疲於應對，導致經常情緒不穩，脾氣大增，再加上環境污染、不良飲食和生活習慣等，都是引發慢性咽炎的重要原因。慢性咽炎不僅造成咽喉局部機能障礙，也同時波及鄰近器官組織，甚至影響全身其他系統，對身體健康造成長遠的威脅。

Miki 問：「譚博士你好，近 2 個月來我經常喉嚨不適，又乾又癢，總覺得喉嚨裏面有東西卡着，用力咳也咳不出什麼來，喉嚨經常很不舒服，吞口水也有點痛。我平時沒有什麼不良的生活習慣，也不熬夜，只是比較喜歡吃辣。如今中午在辦公室休息時，喉嚨一乾就咳嗽不止，日間影響同事的安寧，晚間嚴重影響家人的休息，請問是什麼原因引起的？」

6 點判斷

我答：「其實你患上慢性咽炎，現代醫學認為這是由慢性感染所引起的瀰漫性咽部病變，多發生於成年人，常因急性咽炎反覆發作、鼻炎、鼻竇炎的膿液刺激咽部，或鼻塞而張口呼吸，或飲食不當，如過食辛辣、煎炸、餅乾、熱氣食品、奶類和甜食等，均可導致慢性咽炎的發生。其實大家可以通過以下方法做初步判斷：

1.咽部有刺激感、異物感，咳之不出吞之不下。2.持續性的乾咳或乾嘔。3.咽部有痛感、癢感，常伴有口臭。4.清晨有惡心反胃的感覺。5.聲帶容易疲勞、嘶啞。6.咽部附着黏性痰液。

有其中兩項或以上就要注意了，這代表你可能已患上慢性咽炎。」

Miki 問：「怎麼會這樣？我聽說這個病很普遍，幾乎是人類都會患上，而且很難治好。」

我答：「很多人認為慢性咽炎很難治好，其實這是一個誤區。中醫稱慢性咽炎為『慢喉痹』，認為病因病機如下：

陰虛火旺：過食辛辣油膩的食物，導致肺胃蘊熱、熱灼津液，津液不能上傳導咽喉部，令咽部失去滋養；或因虛火內生、煙酒過度、燥熱內蘊，灼津煉液發為咽病。

肝鬱痰阻：多因長時間過勞、熬夜、思慮過度，導致肝臟疏泄功能下降、肝氣犯脾，令脾失健運，體內津液不能排出體外，聚濕成痰，壅阻在咽喉部而發病。

氣滯血瘀：若喉痹反覆發作，邪毒久留，氣滯而不散，阻於咽內，氣血瘀滯，鬱而化熱，則病情纏綿，遷久難癒。」

Miki 續問：「那我的情況是屬於哪一種？有沒有中醫方法可以緩解？」

我答：「而你是屬於陰虛火旺型慢性咽炎，可嘗試以下方法處理：

針灸：針刺三陰交、魚際、孔最、足三里、廉泉和天突等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程。可清熱利咽、生津止渴、消炎止痛。

蓮子百合煲豬肺（1 人份量）

材料：蓮子 10 克、百合 10 克、石斛 5 克、羅漢果四分一個、豬肺 250 克、海鹽適量。

做法：材料洗淨，豬肺切塊，全部放入鍋內，加適量清水，武火煮沸轉文火煲 2 小時，加入海鹽調味即可。

服法：每日 1 次，連服 3 日。

功效：養陰潤肺、清熱止咳。

禁忌：膽固醇高於正常水平者、體質濕滯、便溏者忌服，大病、久病、老人、孕婦或小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。