

慢性咽喉炎

門診中不乏長期被「喉嚨卡卡」所困擾的病人，經詳細檢查喉部，解釋喉嚨並沒有長東西、也沒看到不該出現的東西卡在喉嚨，病人往往露出鬆了一口氣但又同時疑惑的表情。其實這就是所謂的慢性咽喉炎，臨床上常見的症狀除了喉嚨卡卡怪怪的，還包括時常要清一下喉嚨、有痰的感覺、聲音沙啞、鼻涕倒流、在進餐或躺下時咳嗽或長期喉嚨痛。

慢性咽喉炎主要肇因於胃部含胃酸、食糜的內容物逆流至上呼吸消化道，刺激其粘膜。患者常在生活壓力大、失眠或吃了一些較具刺激性的食物後發生了上述症狀，這主要是因為壓力、失眠、飲食不當等情形會更進一步誘發胃食道逆流的發生。但特別的是，六成的病人卻沒有一般典型胃食道逆流湧酸水或胸口灼熱感，反而以聲音沙啞及喉部異物感為主。

了解慢性咽喉炎的原因，當慢性咽喉炎發生時必須要儘量減輕自己的壓力，睡眠儘可能充足。也要提醒患者要避免食用太鹹、太辣、油炸或太甜的食物。睡前三小時內不要吃東西，枕頭也可以墊高一點。若同時有鼻涕倒流的情況也需治療避免鼻涕刺激喉嚨。當然藥物治療也是很重要的，而且治療可能需要長達四週以上才比較不會停藥後立即復發。

慢性咽喉炎絕不是無藥可醫，民眾若有類似慢性咽喉炎的症狀一定要找醫師診治，並輔以生活飲食習慣的調整，才能回復清新舒服的喉嚨。

耳鼻喉主治醫師 曾文萱