

“咽喉炎”上热搜，开学季了怎么办？

临床检验中心 李瑜

夏秋交际，全国多地出现上呼吸道感染病例增加的现象，“是不是全国各地都在咽喉炎”这一话题登上微博热搜。各大医院发热门诊、儿科门诊量上升，这可是让家长们操碎了心呢！

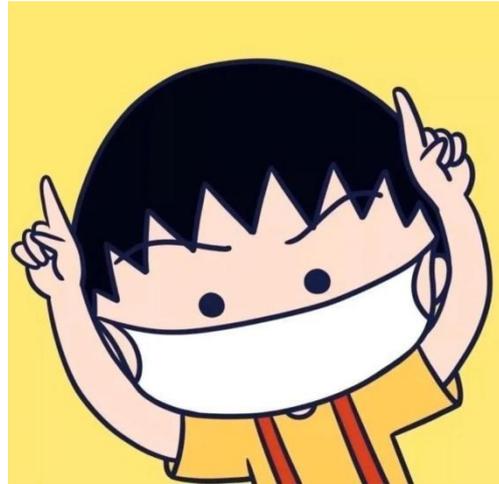
什么是咽喉炎？

咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病，指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。“咽喉炎”这类呼吸道感染性疾病有传染性，主要表现为发烧、咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕，且普遍有咽痛、咽痒的症状。9月份以来，到发热门诊就诊的儿童有多种病原体感染，其中以流感病毒、肺炎支原体、链球菌感染为主。



咽喉炎的预防

儿童是流感的易感人群，也是咽喉炎的好发人群。在流感高发的季节，推荐老人孩子、有基础疾病的人群、高风险人群，符合条件的应该尽快去接种流感疫苗。在日常生活中使用正确方法洗手，注意手卫生，适量锻炼，饮食均衡，保证充足的休息时间以提高抵抗力。另外，去人员密集的场所，注意做好防护（如戴好口罩）



如何有效缓解咽喉炎

1. 使用浓盐水漱口，在温水里面加入适量多的盐，充分溶解后漱口约半分钟，注意要漱到喉咙才可以有效起到杀菌消毒的目的。
2. 少量多次的喝温水以保持咽部的湿润，有助于保护咽部粘膜。也可以选用金银花泡水喝，清热祛痰，可有助于缓解咽喉不适。
3. 可在室内通风后使用加湿器增加空气湿度，有助于缓解咽喉干疼的症状，但需注意加湿器勤换水，避免细菌滋生。
4. 含服润喉糖或者润喉片，润喉糖的薄



荷成分可以有效缓解喉咙的不适症状，但薄荷可能对神经有抑制作用，6岁以下儿童慎用。有些润喉片含有碘的成分能够起到抑制细菌的成分，建议在医生指导下使用。

如果出现高热难退超过3天、嗓子痛持续超过7天没有任何改善、呼吸困难、咽喉肿胀、喘鸣声和精神状态异常等情况时，还需要及时就医。临近中秋国庆假期，人流量会大幅增加，病毒传播可能会出现低水平波浪式流行态势，总体来说，家长在日常生活中应督促孩子养成良好的生活习惯，勤洗手，多进行户外活动增强体质，做好疫苗的接种，有助于减少疾病的发生。

