

# 咽炎的中醫護理

咽炎、扁桃體炎、喉炎在臨床上稱為「咽喉科三炎」。咽炎在臨床上是一種反覆性咽喉科疾病，在喉科的發病率佔20%-30%左右，是臨床上常見的疾病之一。咽炎是一種常見病，為急性或慢性感染所引起的瀰漫性咽部病變，主要是咽部黏膜炎症。 文：鍾啟福 香港中醫學會理事 良方中醫診所註冊中醫



■麥冬有利治療咽炎。



■咽炎患者多食水果。

中醫稱咽炎為「喉痺」，病因病機常為風熱或風寒反覆發作，餘邪滯留咽部，或粉塵刺激，或嗜好煙酒辛辣，或用聲勞傷過度等引起。肺陰虛津液不足，咽喉失養，虛火上炎；腎臟屬水，肺臟屬金，腎之經脈上絡於肺，金水相生，腎陰虛致肺也陰虛，虛火上炎，亦可導致喉痺。另外，虛火上蒸，煉液成痰，氣機不利，可致痰火鬱結於咽喉。咽喉為肺胃的門戶，肺胃蘊熱，火熱上炎，可見局部充血，或黏膜乾燥不適而發病。另外腎氣不足，虛火上炎，不能滋養喉間，均可導致咽喉乾燥無津液，也可發為虛性喉痺。

## 咽炎病因

然而治病必求於因，要治療好咽喉炎，首先要找尋病因，並且要糾正它：

1. 過多煙酒、粉塵刺激、油煙、化學氣體等刺激。
2. 過食辛辣煎炸食物。
3. 職業因素，如教師與歌唱者用聲不當；
4. 其他上呼吸道疾病刺激，如鼻炎、扁桃體炎、鼻敏感等；
5. 其他疾病因素，如貧血、慢性支氣管炎、癌症、內分泌紊亂等。

另外，濫用抗生素或消炎藥都是引致咽炎常常反覆發作的重要因素之一。咽痛不適時，很多病人會自行到藥店購買成藥、消炎藥、化痰藥等進行自我治療，咽痛雖止於一時，但當藥效消失時咽炎又發作。另外，坊間很多醫生都會用消炎藥、抗生素等去處理咽炎。然而，喉嚨發炎，尤其是慢性咽炎，它很多時都不是細菌性感染，更多的是病毒的感染而引起，服用抗生素對病毒是無效的，長期服用抗生素，反而造成咽喉部菌叢失調，從而擾亂或降低了人體的免疫力。

## 急喉痺及慢喉痺

人的體質不同，咽炎的類型也不同。中醫治病是講求外因與內因相結合，透過望聞問切四診合參，辨證施治，療效確切。反而，自行購藥治療，或用抗生素沒有體質的針對性，能治癒者甚少也。咽喉炎有急性或慢性之分，中醫稱之謂急喉痺及慢喉痺。

## 急喉痺的中醫分型：

1. 熱性喉痺：起病急，咽部紅、腫、疼痛，發熱惡風，或咳嗽，伴有黃痰。咽後壁淋巴濾泡紅腫。
2. 寒性喉痺：受風寒後咽喉微痛，惡寒怕冷，吞嚥不順，咽部異物感，或咳嗽痰白，伴見頭痛。咽後壁淋巴濾泡腫脹微

## 慢喉痺的中醫分型：

3. 陰虛肺燥：咽喉乾痛、灼熱，多用聲後加重，或乾咳少痰，午後及黃昏時症狀明顯。咽部充血呈暗紅色，黏膜乾燥。(此症型常見於教書工作)
4. 肺腎陰虛：咽中微痛，乾燥咽癢，咳嗽無痰或少痰，伴異物感，咽喉微紅，大便秘結。
5. 氣陰兩虛：咽喉乾燥不適，伴少氣懶言，頭暈目眩，氣短疲乏，口乾勞累過度時症狀加重，平素易患感冒。
6. 肺脾氣虛：咽喉不適，有痰易咳，易感冒，神疲乏力，語聲低微，胃口差，大便溏薄。

## 喉痺的中醫食療：

1. 玄麥甘桔茶  
材料：麥冬15克，玄參15克，甘草6克，桔梗15克。  
製法：將以上4味材料洗淨，放入鍋中，加水1000毫升煎至400毫升去渣取汁。  
用法：每天2-3次，每次200毫升。  
功效：養陰利咽。
2. 絲瓜花蜜茶  
材料：鮮絲瓜花20克，蜂蜜20克。  
製法：將絲瓜花洗淨撕成小片，放入杯中，加沸水沖泡15分鐘，放入蜂蜜即可。  
用法：代茶飲用含服慢吞，每天2-3杯。  
功效：清熱利咽。
3. 清咽飲  
材料：烏梅肉、桔梗、麥冬、沙參各10克，生甘草6克。  
製法：將以上材料研磨成粉混合，每次用15克加沸水沖服，泡15分鐘即可。  
用法：代茶飲用，每天2-3次。  
功效：利咽生津。

## 喉痺的護理

1. 忌食煎炸、辛辣刺激性食物。
2. 忌飲烈酒。
3. 經常食用一些利咽生津的食療，如百合、絲瓜、烏梅、生梨等。
4. 屋內空氣太乾燥、過冷、或過熱都可影響咽喉部的修復機制，所以保持室內合適的溫度、濕度及保持新鮮空氣流通，能有效防治慢性咽炎。
5. 保持口腔清潔，早晨、飯後及睡覺前用鹽水漱口、刷牙，同時，要防治口鼻疾病，如鼻炎、扁桃腺炎等。



■咽喉炎者忌食煎炸食品。



■咽喉炎應盡量少食抗生素。



■咽喉炎不可選擇絲瓜作為菜。

## 靚湯館

# 冬令感冒 粥療有方

感冒，一年四季均可發生，但冬季氣候寒冷，更易發生，今期介紹幾則粥方，供選用。

## 荊芥粥

材料：荊芥10克，薄荷5克，淡豆豉15克，大米50克。  
製法及食用：將前三味水煎取汁備用(荊芥、薄荷含揮發油，不宜久煎)；另將大米煮為稀粥，待熟時調入藥汁，同煮為稀粥服食，每日2次，連續3天。  
功效：可發汗解表，清熱利咽，退熱除煩，適用於傷風感冒引起的發熱惡寒、頭痛、咽痛、心煩、失眠等。

## 防風粥

材料：防風15克，蔥白2莖，生薑3片，大米50克。  
製法及食用：如荊芥粥製法煮熟後趁熱服食，蓋被靜臥，以少汗出為佳。  
功效：可清熱祛風，散寒止痛，適用於風寒感冒引起的畏寒發熱、頭痛身痛、骨節酸痛、鼻塞聲重、腸鳴瀉洩等。

## 神仙粥

材料：生薑3片，連鬚蔥白5莖，糯米50克，食醋15毫升。  
製法及食用：先將糯米淘淨與生薑末同煮一、二沸後，再放蔥白，待粥將熟時，調入米醋，稍煮即可，趁熱服食，服後蓋被靜臥，避風寒，以微汗出為佳。  
功效：可發散風寒，適用於風寒感冒引起的頭痛發熱、怕冷、渾身酸痛、鼻塞流涕，以及胃寒嘔吐等。神仙粥是解除風寒感冒頗為有效的食治方，因其治療風寒感冒療效顯著，因而有「神仙粥」之稱，此方為中國中醫研究院著名老中醫沈仲圭的經驗方，此粥專為風寒感冒而設，如屬風熱感冒，症見高熱煩躁、怕熱不怕冷者，不宜選服。

## 淡豆豉粥

材料：淡豆豉15克，荊芥5克，麻黃2克，葛根30克，山梔3克，生石膏60克，生薑3片，蔥白2莖，大米100克。  
製法及食用：將上藥水煎取汁，加大米煮為稀粥服食，每日1-2劑。可發汗、清熱，適用於感冒引起的高熱不退、肺熱喘急、頭痛無汗、煩躁失眠、咽乾口渴等。  
功效：發汗散熱是治療感冒發熱的大型複方藥粥，藥味較多，配伍複雜，效果較好。



## 醫訊

# 牙周囊袋悄來 不理會成牙周病

中央社電 台灣「國健署」統計顯示，台民眾中18-34歲成年人有2-3成患牙周病而不知。台灣有牙周囊袋的成年人約70萬人，不理會慢慢變成牙周病。台牙科健康照護協會籌備會主任委員賴弘明指出，這個無徵兆牙周病到35-44歲時罹患率更超過5成，超過55歲則每1.4人就有1人患牙周病。  
賴弘明說，牙周病不是只有牙齒的問題，是全身系統性疾病，長期下來易導致心血管疾病。此外，糖尿病患者，患牙周病幾率是沒有糖尿病的2-4倍，牙周發炎也可能讓血糖升

高。他續稱，口腔衛生習慣不好者易得牙周病，有抽菸習慣的幾率則增加17%，每周若喝超過5次以上飲料者，幾率增16%；不過，若民眾養成早晚刷牙習慣，幾率可降低26%，常吃水果及少喝飲料也會降低風險。  
賴弘明指出，個人衛生習慣很重要，除養成刷牙習慣外，也要記得用牙線將牙縫面刮乾淨，牙線比刷牙更重要，但每天用牙線的人不到10%，建議潔牙重點是先用牙線再刷牙及每天徹底清乾淨，並定期檢查。

# 肉食族易罹糖尿病 蔬果補不回

英國《每日郵報》(Daily Mail) 報導，一項針對6萬多名婦女的長期研究，認定肉、乳酪等酸性食物，與第二型糖尿病、即成人發病型糖尿病有關。研究報告說，肉食族就算攝取大量蔬果，罹患糖尿病的風險還是可能較高。食用最多酸性食物的婦女，罹患第二型糖尿病的幾率，比吃進最少酸性食物的婦女高出56%。  
《糖尿病學期刊》(Diabetologia) 報導，水果與蔬菜無法彌補這種效應，令人意外的是，身材纖瘦女性的風險特別大。糖尿病通常與肥胖和甜食有關，但這項最新研究將矛頭指向消化後產生酸性物質的肉類等食物。這種酸性物質據信會增加糖尿病風險，讓身體更難把從食物攝取的糖轉換為能量。

一項法國研究有6萬6485名女性參與，追蹤她們的健康長達14年。研究結束時有約1372名婦女罹患糖尿病，這樣的診斷在攝取酸性食物的婦女身上特別常見，易生成酸性物質的食物包括肉、乳酪、魚、麵包與清涼飲料，最不會生成酸性物質的食物包括咖啡、水果與蔬菜。  
法國國家衛生研究院 (INSERM) 研究人員表示，雖然橘子與檸檬一開始是酸的，但在消化以後，事實上可降低體內酸性。英國糖尿病協會 (Diabetes UK) 的艾略特 (Richard Elliott) 醫師說：「我們目前可以確定的是，避免第二型糖尿病的最佳方法，是維持健康體重，作法包括大量運動且保持飲食健康均衡，攝取富含蔬果與低脂、低鹽和低糖的食物。」