

# 一直咳咳咳是怎么回事 除了多喝水 还有这些办法

## 大部分“咽喉炎”是呼吸道感染

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。咽喉炎是由病毒引起,还可通过细菌或粉尘、烟雾等物质刺激引起。

### 1 病毒感染

·流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、副流感病毒等在内的病毒感染,都会导致咽痛、发烧、咳嗽、鼻塞、流涕等症状。  
·由于病毒感染具有传染性,容易出现聚集发病。



### 2 细菌感染

·少数咽痛是细菌感染所致,比较常见的是链球菌感染,容易引起扁桃体发炎、化脓,导致明显咽痛。  
·另外,病毒和细菌可能发生叠加感染,一般是病毒先来,细菌后到。  
·还有的病原体介于病毒和细菌之间,例如支原体感染,严重的甚至会出现支原体肺炎。

### 3 季节性过敏

·有些人会在春季或秋季对灰尘、花粉、宠物皮屑或霉菌过敏,出现流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、瘙痒等症状,有时也表现为咽喉疼痛。  
·区分过敏导致的咽痛,可以根据持续时间长短判断。相比病毒性细菌性来说,季节性过敏导致的咽痛持续时间较长,且不会出现发烧症状。

### 4 空气干燥

·所处空间的湿度和温度,都会影响咽喉状态。过于干燥的空气会带走部分咽喉处黏膜的水分,造成喉咙干燥,引发喉咙痛、红肿、干咳等症状。  
·空气污染、吸烟、饮酒、吸入清洁剂等有害物质、用嗓过度、过量食用刺激性食物等,也会引发咽喉不适。



### 5 外部刺激

空气污染、吸烟、饮酒、吸入清洁剂等有害物质、用嗓过度、过量食用刺激性食物等,也会引发咽喉不适。

## 为什么夏末秋初“咽炎”找上门?

夏末秋初,这段时间空气很干燥,空气中飘浮的花粉等过敏原也较多,鼻内的血管也容易受刺激,所以这个阶段有慢性咽炎、鼻炎史的人就容易发作。

雾化吸入可以缓解咽炎的,但雾化不是对所有的慢性咽炎患者都有效,不同医疗机构的雾化药物成分也不同,可能含有抗生素、激素等,所以雾化治疗不推荐患者长期应用,须遵医嘱。对于咽炎,最重要是找到病因。



如果能找到原因,咽炎治疗是可以达到很好的效果。比如鼻窦炎引发的咽炎,通过治疗鼻窦炎,可以改善咽炎症状;胃食管反流导致的咽炎,通过服用抑酸药物,也会有比较好的效果。

## 喉咙不舒服该如何缓解

### 1 多喝水

◎建议嗓子痛的患者多喝水,多喝水有益于疾病的恢复。  
◎选择常温水、冷水、温水都可以,只要避免过烫即可。

### 2 口服止痛药

◎口服止痛药对减轻成人急性咽喉炎的疼痛非常有效,其中对乙酰氨基酚和布洛芬是最常使用,安全性最高的止痛药。  
◎药物通常在1~2小时内起效,除缓解咽痛症状,还可缓解咽痛可能伴随的症状,如发热或头痛。

◎不过,在用药止痛的时候,一定要注意几点:

- 1.一定要按说明书推荐的用量进行服用。即使有多个症状,也不要自行加量,尤其是小朋友用药的时候。
- 2.避免跟其他感冒药一起服用,尤其是复方感冒药。很多复方感冒药中也含有对乙酰氨基酚或布洛芬,混用很容易导致药物过量。
- 3.对于肾功能障碍或肝功能障碍等人群,要在医生指导下使用。

### 3 尽量选择温热的东西

◎与刺激性食物和常温液体相比,嗓子疼的人更容易耐受温热的液体和食物,比如温水、茶、鸡汤、粥等。  
◎注意,是温热,不是烫,过烫的食物或液体可能烫伤我们的咽喉,加剧疼痛。

### 4 吃点润嗓子的食物

◎蜂蜜、硬糖在一定程度上也可缓解嗓子疼,尤其是含有薄荷成分的润喉糖。吃下去后感觉凉凉的,能让人暂时忘记嗓子的疼痛。  
◎但注意,6岁以下儿童慎用薄荷糖,可能对神经有抑制作用。

### 5 改善空气湿度 避免空气污染

◎空气太干、空气污染会加剧嗓子疼,可以通过加湿器改善环境湿度,有助于缓解嗓子疼症状。  
◎要注意的是,使用加湿器时,尽量选择纯净水或煮开放凉的水,或选择有杀菌功能的加湿器。每次使用加湿器后,按照说明书做好清洁。  
◎还要注意远离二手烟,避免暴露于烟草烟雾,防止烟雾刺激加重咽痛。

## 哪些情况需要就医?

### 咽喉炎 6 个必须就医的信号

1. 持续高热 持续高热或反复发热超过 3 天
2. 呼吸困难 嗓子疼超过 7 天且没有任何改善
3. 呼吸困难 呼吸急促、呼吸费力、三凹征
4. 声音嘶哑 嗓子嘶哑、说话声音嘶哑、声音嘶哑、声音嘶哑、声音嘶哑
5. 听力下降 出现流口水或唾液的情况、颈部疼痛或肿胀、脖子疼、张不开嘴等
6. 精神状态差 出现精神萎靡、血氧饱和度低于 93 等

## ·健康你我他·

绛县疾控中心宣

# 机关档案管理规定

**第三十六条** 归档文件材料应当为原件。电子文件需要转换为纸质文件归档的,若电子文件已经具备电子签名、电子印章,且电子印章按照规定转换为印章图形的,纸质文件不需再行实体签名、实体盖章。

满足本规定第五章规定且不具有永久保存价值或其他重要价值的电子文件,以及无法转换为纸质文件或缩微胶片的电子文件可以仅以电子形式进行归档。

## 第四节 保管与保护

**第三十七条** 机关应当根据档案载体的不同要求对档案进行存储和保管。档案存储和保管应当确保实体安全和信息安全。

机关应当制定档案管理应急预案并定期组织演练,以应对突发事件和自然灾害。档案管理应急预案应当纳入机关总体应急预案。

**第三十八条** 机关应当做好档案防火、防盗、防紫外线、防有害生物、防水、防潮、防尘、防高温、防污染等防护工作。库房温湿度应当符合《档案馆建筑设计规范》

(JG25)规定。

档案库房不得存放与档案保管、保护无关的物品。

**第三十九条** 档案工作人员应当监测和记录库房温湿度,根据需要采取措施调节;定期检查维护档案库房设施设备,确保正常运转;定期清扫除尘,保持库房清洁;定期采取除虫、防治鼠害等。

**第四十条** 机关档案部门应当定期组织人员对档案数量进行清点、对保管状况进行检查,定期对电子档案的保管情况、读取状况等进行检查,发现问题应当及时处理,并建立检查和处理台账。

**第四十一条** 档案工作人员应当及时对受损、易损档案进行修复、复制或作其他技术处理。档案修复应当保持档案内容的完整,尽量维持档案的原貌。档案修复前应当做好登记和检查工作,必要时进行复制备份,做出修复说明。

**第四十二条** 机关应当为档案工作人员配备劳动保护用品,避免档案管理过程中有毒有害物质损害健康。

## 第五节 鉴定与销毁

**第四十三条** 机关应当定期对已达到保管期限的档案进行鉴定处置。鉴定工作应当在档案工作协调机制下进行,由办公厅(室)负责人主持,档案部门会同相关业务部门有关人员组成鉴定小组共同开展,必要时可邀请相关领域专家参与。

鉴定结束后,应当形成鉴定工作报告。对仍需继续保存的档案,应当重新划定保管期限并做出标注;对确无保存价值的档案,应当按规定予以销毁。

**第四十四条** 经鉴定可以销毁的档案,应当按照以下程序销毁。

(一) 机关档案部门编制档案销毁清册,列明拟销毁档案的档号、文号、责任者、题名、形成时间、应保管期限、已保管时间和保管期限等内容,按档案工作协调机制报请审核批准;

(二) 机关分管档案工作的单位负责人、办公厅(室)负责人、档案部门负责人、相关业务部门负责人、档案部门经办人、相关业务部门经办人在档案销毁清册上签署

意见;

(三) 机关档案部门组织档案销毁工作,并与相关业务部门共同派员监销。监销人在档案销毁前,应当按照档案销毁清册所列内容进行清点核对;在档案销毁后,应当在档案销毁清册上签名或盖章。销毁清册应当永久保存。

绛县档案馆 宣

## 遗失声明

※不慎将绛县古泽镇杨永红小吃店营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为:92140826MA7YMQ849,现声明作废。

※不慎将绛县开发区绍康运输车营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为:92140800MA0K1BNU2B,现声明作废。