

慢性咽喉炎日常生活保養事項

- 1.平日應均衡飲食，少量多餐，避免刺激性食物，如：抽菸、二手煙、咖啡、茶、酒及辛辣及油炸食物。
- 2.避免習慣性清喉嚨的動作。
- 3.避免直接吸入乾冷的氣流，及感覺喉嚨有異物(痰液)時，此為慢性發炎所引起，並非有異物或有痰，這時應增加溫開水攝取，可使痰液黏度變稀，較容易咳出，避免用力咳嗽或清喉嚨。
- 4.近年來因壓力、緊張及飲食精緻化，所以咽喉胃酸逆流造成咽喉不適的症狀越來越常見，故在吃飽飯後勿馬上坐下或躺下，應走動約 10 分鐘幫助消化，減少胃酸的逆流造成喉部不適。
- 5.睡覺時可以將枕頭墊高或睡兩個枕頭。
- 6.依照醫師開立處方服藥，飯前藥若忘記服用，可連同飯後藥一併服用，切忌就不吃飯前用藥。
- 7.儘量避免長時間大聲說話或喊叫。
- 8.慢性咽喉炎治療過程長，療程中可能需要調整藥物及劑量，所以請密切與您的醫師配合門診追蹤治療。

參考資料：

- 1.柯政郁（2022）。急慢性咽喉炎3問・好心肝，（98），54-55。

諮詢電話02-26723456轉6361

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院