

# “刀片嗓”回来了?医生提醒近期小心咽喉炎

“医生,我喉咙痛了半个月了,像刀片割一样”“我喉咙特别干痒,一咳嗽就停不下来”“除了嗓子难受,流鼻涕、发烧、犯困都没有,应该不是流感吧?”记者从浙江多家医院的呼吸科、耳鼻喉科临床医生处获悉,近日因喉咙不舒服就医的病人增多。

而在公共场合,时常能听到咳嗽声,清嗓子的人也多起来,医生提醒喉咙不舒服要警惕咽喉炎,症状严重要及时就医。

据了解,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。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻咽喉头颈外科医生周国金介绍,70%~80%的咽喉炎由病毒引起,比如流感、新冠病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激,或过敏性鼻炎、胃食管反流病等引发。

医生解释,秋冬季节气候干

冷、空气湿度低,当冷空气来袭,鼻黏膜受到刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低,病原菌更易侵入呼吸道,诱发呼吸系统疾病。

“急性咽喉炎起病急,表现为咽部干痒、灼热或轻度疼痛,且可迅速出现声音粗糙或嘶哑,并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。”周国金说,慢性咽喉炎则主要表现为咽部有黏液吐不净,时不时干咳和清嗓子,咽喉干燥难以缓解,喉咙有异物堵塞感等。

专家表示,虽然重度咽喉炎

比较罕见,但其有气道梗阻风险,严重可危及生命,因此学会识别危险信号非常重要。当出现持续高热、嗓子疼超过7天且没有任何改善、呼吸窘迫、喉咙肿胀等情况时,意味着引起嗓子疼的疾病可能存在一些风险,需要及时就医。

对于如何缓解咽喉疼痛,医生支招口服止痛药、吃点冰的或润嗓子的食物、多喝水、改善空气湿度、远离二手烟等,这些都能起到一定缓解效果。

(据新华社报道)

## 饺子这样吃才健康

营养师认为,饺子的营养相对全面,不同人群选择适合自己的馅料,不仅美味而且更健康。

北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼介绍,饺子皮是用面粉做的,属于主食,它含有糖类、维生素等,是人体热量的主要来源;饺子馅大多为蔬菜和肉类,肉中富含优质蛋白质,蔬菜中则有维生素、纤维素、微量元素等,这种搭配非常合理。此外,菌类、海鲜、鸡蛋、鱼类等也均可入馅,使饺子的营养更多样化。

“很多人在调制馅料时额外添加油脂,会导致油脂含量过高;有的人在馅料中添加蚝油、味精等调味品,会导致盐分过高。”魏帼提醒,调饺子馅尽量多放蔬菜、少放肉,肉不要太肥,少油、少盐,用煮或蒸的方法,避免煎、炸的烹饪方式。

北京中医药大学东方医院风

湿科医生韦尼指出,口腔、食道等消化道的耐受温度为50℃左右,刚出锅的饺子温度更高,为防止消化道黏膜烫伤,饺子煮熟后一定要晾一会儿再吃。

这里,两位专家为特殊人群推荐几款营养又美味的饺子。

### 减肥人群:鲜虾水饺 鱼肉水饺 豆腐水饺

猪肉等畜类制成的肉馅,为保证口感,大都会添加一定比例的肥肉糜,而鸡蛋在制作馅料的时候需要提前用油炒制,这些都对减肥人群不友好。鱼虾类和豆腐本身就是脂肪含量较低的食材,在制成馅料过程中基本没有增加额外的油脂,相对健康一些。

### 糖尿病人群:胡萝卜牛肉水饺 菌菇玉米猪肉水饺

糖尿病人群在挑选饺子馅料的时候最好选择包含胡萝卜、玉



米、山药、南瓜等含淀粉的“类主食”蔬菜,来增加一些淀粉的摄入量,提高碳水化合物的比例。同时增加一些凉拌菜,最好是绿叶蔬菜,这样既能提高饱腹感,又可以平稳餐后血糖,还能增加维生素、矿物质的摄入量。

### 痛风患者:韭菜鸡蛋馅饺子 胡萝卜鸡蛋馅饺子

以蔬菜类和蛋为主要原料的

素馅饺子是痛风患者的最佳选择,素馅饺子整体嘌呤含量低,适当加入橄榄油即可,如韭菜鸡蛋馅饺子、胡萝卜鸡蛋馅饺子。也可以选择荤素搭配的饺子馅,最好一份“酸性”肉与两至三份“碱性”蔬菜相搭配。肉应选用九分瘦肉,以家禽白肉为主,少用牛羊红肉或海鲜肉。

(据《新京报》)

## 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告  
刊登  
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**减资公告**  
根据股东决定,乌兰浩特市益晟和机电设备有限责任公司(统一社会信用代码91152201MA0Q3UQP9P)拟将注册资本由50万元人民币减少至10万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

**中核黄旗40万千瓦风光储一体化基地32万千瓦风电项目环境影响报告书征求意见稿公示**

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目建设环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1vGPq08rA6GKLRWMKmYIayQ,提取码:8rsz

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。

五、联系方式:白志强,电话:17548939131。

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

中核黄旗氢能新能源有限公司 2024年2月6日

**减资公告**

根据股东会决议,内蒙古晟德工程项目管理咨询有限公司(统一社会信用代码91152526686533169J)经股东决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币1000万元减少至人民币600万元,请有关债权人自公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保的请求,特此公告。

西乌珠穆沁旗晟德煤质有限公司2024年2月6日

**注销公告**

呼和浩特市玉泉区伯乐体育俱乐部(统一社会信用代码:52150100353084746)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市玉泉区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

**声明**

本人吴继福,身份证号152123198112061213,于2023年11月8日与呼和浩特华德工程设计咨询有限责任公司(以下简称华德公司)解除劳动关系,本人于2023年11月设备师证转至其他公司,2023年11月20日之后华德公司出的消防评定报告及设计图纸等任何文件均与本人无关,特此声明。

**声明**

本人赵小凤,身份证号码21110219850207104X,系华能伊敏煤电有限责任公司伊敏露天矿员工,原名赵小凤现改为赵以晴,两名称系同一人,特此声明。

**声明**

本人吴继福,身份证号152123198112061213,于2023年11月8日与呼和浩特华德工程设计咨询有限责任公司(以下简称华德公司)解除劳动关系,本人于2023年11月设备师证转至其他公司,2023年11月20日之后华德公司出的消防评定报告及设计图纸等任何文件均与本人无关,特此声明。

**声明**

本人吴继福,身份证号152123198112061213,于2023年11月8日与呼和浩特华德工程设计咨询有限责任公司(以下简称华德公司)解除劳动关系,本人于2023年11月设备师证转至其他公司,