



Es usted un clarificador de la garganta? No estás solo!!

¿Qué causa el aclaramiento crónico de la garganta?

Las causas de aclarar la garganta crónica incluyen reflujo ácido (reflujo laringofaríngeo), alergias, irritantes ambientales como el humo del tabaco y la contaminación del aire, y el asma. Si está presente desde hace mucho tiempo, aclarar la garganta puede convertirse en un hábito. Cuando se desactiva la garganta está transfiriendo la mucosidad de la garganta hasta su boca y nariz. Todo secretamos hasta 2 litros (imaginar una gran botella de refresco)

de moco al día. Este moco y saliva usualmente se toma y termina en la taza del baño con el tiempo. En la limpieza de la mucosidad hacia atrás en la boca y la nariz, está enviando el moco en la dirección equivocada. Esto es contraproducente. A menos que esté dando una vuelta a escupir todo el día (que la mayoría de los limpiadores de la garganta no lo hacen), el moco se abrirá camino de vuelta a la garganta y, finalmente, ser tragado. Como obtener que el moco vaya en la dirección correct? Beber agua o jugo y tragar! Tragar! Tragar! Sin aclarar la garganta.



¿Cómo se trata el aclaramiento de garganta?

Carraspeo crónica es perjudicial. El trauma de aclarar la garganta puede causar enrojecimiento e inflamación de las cuerdas vocales. Si la terminación es muy extensa, pequeños bultos (granulomas) se pueden formar. Estos crecimientos pueden obtener tan grandes que pueden eventualmente afectar su voz y la respiración. La intervención quirúrgica puede ser necesaria. La irritación y la inflamación producida por el aclaramiento de la garganta pueden causar que la mucosidad se quede en la garganta. Esto hace que usted aclare mas su garganta. Más carraspera hace que el moco este más estancado y cansa que usted aclare más la garganta, y produce mas mucosidad, etc ... Un círculo vicioso hará que el hábito sea mas difícil de romper.

Sin un esfuerzo consciente de su parte para romper el ciclo, el aclaramiento de la garganta no se detendrá.



Su médico puede recetar medicamentos y conductuales modificaciones para tratar la enfermedad de reflujo ácido, nariz y garganta aerosoles puede ser recetado para el tratamiento de alergias o asma subyacentes. Se recomienda evitar posibles irritantes. Sin cambios en su comportamiento, estos tratamientos no tendrán éxito. Se recomiendan las siguientes aberraciones:

1. No aclarar la garganta. Tragar su moco. Esto consigue el moco que van en la dirección correcta y evita que más mucosidad después de estar sentado en la garganta.
2. Llevar alrededor de un poco de agua o jugo para ayudar con la deglución y la limpieza del moco. Cuando se siente la necesidad de aclarar la garganta, tome un sorbo de agua.
3. Si es absolutamente necesario para aclarar la garganta realizan un suave carraspeo. Para ello pantalón con la boca abierta y decir "eh, eh, eh"; con una voz potente, pero muy velada. Esto borraré las secreciones sin causar daños.
4. Aumentar la ingesta de agua. Esto lo hará adelgazar las secreciones y hacer que sea más fácil de tragar.
5. Cumplir con las recomendaciones de comportamiento para la enfermedad por reflujo. Chew bicarbonato de sodio (Arm & Hammer) de las encías. Esto se puede encontrar en Internet o en la pasta de dientes pasillo de su farmacia. La goma de mascar ca ayudar al tragar, reflujo y aclarar la garganta.

6. Mastique tres piezas al día. Si presenta molestias o dolores de cabeza de la mandíbula disminuyen la cantidad de goma de mascan.
7. Dígale a sus amigos y familiares que le diga que trague cuando se desactiva la garganta. Algunas personas han estado limpiando durante tanto tiempo que ni siquiera se dan cuenta de que lo están haciendo.
8. Sea paciente. La necesidad de aclarar la garganta no va a desaparecer durante la noche. Se puede tomar 8 o 12 semanas para los medicamentos y modificaciones de comportamiento para trabajar.