



Вы часто откашливаетесь? Ты не одинок!

Ты не одинок?

Причины хронического очищения горла включают кислотный рефлюкс (гортанно-глоточный или внеэзофагеальный рефлюкс), аллергии, раздражители окружающей среды, такие как табачный дым и загрязнение воздуха, и астма. При длительном наличии прочистка горла может стать привычкой. Когда вы прочищаете горло, вы переносите слизь из горла в рот и нос. Мы выделяем до 2 литров слизи в день. Эта слизь и слюна обычно проглатываются и выводятся из организма. Убирая слизь обратно в рот и нос, вы отправляете ее в неправильном направлении. Получите слизь, идущую в правильном направлении, и пейте воду и глотайте.



Хроническая чистка горла повреждает. Травма от прочистки горла может вызвать покраснение и отек голосовых связок. Если очистка очень обширная, могут образовываться мелкие наросты, называемые гранулемами. Если эти гранулемы становятся большими, они могут повлиять на ваше дыхание и ваш голос и могут потребовать хирургического вмешательства для удаления. Раздражение и отек, вызванные очищением горла, могут привести к еще большему выделению слизи, что приводит к большему очищению горла. Больше прочищение горла вызывает более застойную слизь, которая вызывает больше прочистки горла, что приводит к большему количеству слизи и т. Д. Это перерастает в порочный круг, и это может быть трудно сломать. Без сознательного усилия разорвать цикл прочистка горла не остановится.

Как лечится прочистка горла?

Ваш врач может назначить лекарства и изменения в поведении для лечения кислотно-рефлюксной болезни. Спреи для носа и горла могут быть назначены для лечения основной аллергии или астмы. Также рекомендуется избегать возможных раздражителей. Однако без изменений в поведении эти методы лечения не будут успешными. Рекомендуются следующие модификации:

1. Не прочищайте горло. Вместо этого проглотите, чтобы слизь шла в правильном направлении.
2. Всегда носите воду, чтобы облегчить глотание и очищение слизи. Когда вы почувствуете, что хотите прочистить горло, сделайте глоток воды.
3. Если вам абсолютно необходимо прочистить горло, проведите мягкое очищение горла. Чтобы сделать это, задыхайтесь с открытым ртом и говорите: «ХУ, ХУ, ХУ» - это был сильный, но хриплый голос. Это очистит слизь, не повредив голосовые связки.
4. Увеличьте потребление воды. Это разбавит вашу слизь и облегчит глотание.
5. Соблюдайте поведенческие модификации при рефлюксной болезни.
6. Жевательная резинка для пищевой соды (Arm & Hammer), которую можно найти в Интернете или в проходе зубной пасты на рынке. Жевательная резинка может помочь с глотанием, рефлюксом и прочисткой горла. Прекратите жевательную резинку, если у вас появятся дискомфорт в челюсти или головные боли.
7. Скажите своим друзьям и семье, чтобы они попросили вас проглотить, когда вы прочистите горло. Некоторые люди так долго прочищают горло, что не понимают, что делают.
8. Потерпи! Желание прочистить горло не исчезнет в одночасье. Это займет 8-12 недель для лекарств и модификаций поведения для работы.

