本版责编：张玉辉
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com
医师报 2021年7月8日

缓解慢性咽炎的中医妙招

▲ 四川省遂宁市中医院 卢小清

慢性咽炎是一种较为顽固的慢性咽部疾病，咽喉炎分为急性与慢性两种，其中又以慢性咽炎最为常见。慢性咽炎在发作后的病程一般比较长，能够持续3个月以上，而且病情十分容易反复发作，治愈难度相对较大，在病情发作后，患者多会感到喉咙肿痛，而且咽喉部位存在异物感，讲话声音也会比较沙哑，并影响食物的吞咽，在未得到有效地治疗干预后，甚至还会进一步发展合并腮腺炎以及甲状腺炎。在这一病症的治疗中，有很多中医偏方和小妙招都是十分有效的。

金银花泡水 在出现咽喉问题后，需要做的第一件事就是多饮水。为了有效缓解咽部不适，可选择在热水中泡金银花来喝。作为一种中医中常用的药材，金银花这一植物中含有特殊的中草药成分，这些成分在热水的激发下作用于机体，能够有效发挥舒缓咽喉炎症的效果，并且能够清热去痰，帮助患者缓解咽喉不适，让咽喉恢复舒适感。

盐水漱口 除了喝泡有金银花的水，在慢性咽炎治疗中，大家还可以通过以盐水漱口的形式缓解咽部不适。具体操作时可以在加热后的纯净水中加入适量的食用盐，然后在充分搅拌促使食盐溶解后，等到水温合适后进行漱口。在漱口时可以在口中含一大口盐水，然后里里外外进行漱口，尤其注意要漱到咽喉，从而达到对咽喉部位进行杀菌消毒的效果，以促进疾病的恢复，缓解咽部不适感。

冰糖鸡蛋清 在慢性咽炎的治疗中还有一个比较常见的小偏方，只需要一点冰糖与鸡蛋即可。在偏方制作中，需要在碗中打入一个新鲜的鸡蛋，然后去掉蛋黄，将蛋清搅拌成泡沫状，并在其中加入一些冰糖；然后就可以在慢性咽炎发作后，感到咽喉不舒服的时候服用一些，来帮助缓解症状。

口含大蒜 大蒜在慢性咽炎治疗中也非常有效。大蒜具有良好的消毒杀菌的效果，所以在出现慢性咽炎后就可以选择口含大蒜的形式进行治疗干预。口含大蒜的形式不仅适用于慢性咽炎，这一小妙招针对牙痛以及声音嘶哑等一系列口腔问题都具有良好的效果，在出现相关问题时也可以尝试一下。

西瓜皮茶 西瓜作为我们日常生活中非常常见的水果，其在慢性咽炎的治疗中也具有良好的效果，这大概是大家不会想到的吧！这一偏方的制作过程也是十分简单的，只需要在吃西瓜的时候将西瓜皮留下然后将西瓜皮最外边的硬皮削掉，洗净后熬水即可，当然在熬制的过程中也需要加入一些冰糖，在熬制后放凉了就可以饮用了，这一方法对于缓解慢性咽炎带来的不适感也具有十分显著的效果。

雪梨罗汉果 大家都知道在咳嗽以及咽部不适的时候可以吃一些雪梨，或是饮用罗汉果的温水，但是其实这二者是可以结合应用的，而且在慢性咽炎治疗中具有十分显著的效果。在制作时，需将雪梨、罗汉果洗净切碎，将其放在锅里煮沸，晾凉后就可以饮用，这一小偏方具有良好的润肺消痰、清热利咽效果，针对慢性咽炎引起的咽部微痛、咽部异物感、声音嘶哑等都具有良好的效果。

梨子粳米粥 除了和罗汉果组合使用，梨子还可以与粳米、冰糖结合，同样可以起到缓解慢性咽炎不适感的效果。其制作方式也十分简单，只需要将梨子洗净切碎，然后与粳米、冰糖共同熬成粥食用即可，可以起到滋阴利咽的良好效果。同样也可以用于慢性咽炎以及其他咽部疾病引发的声音嘶哑、咽部异物感以及咽痒作咳等症状的治疗。

蜂蜜茶 我们生活中常见的蜂蜜与茶水结合也是具有缓解慢性咽炎不适感的效果的。在具体操作中，只需要以沸水泡茶，然后在茶水温凉后加入蜂蜜搅拌均匀后饮用就即可，一般来说在连着喝三五天后也能够起到缓解及治疗慢性咽炎的效果。

HIV的CD4检测方法

▲ 内江市疾病预防控制中心 罗水斌

艾滋病是一种能严重危害人体健康的传染性疾病，其发生主要是因感染HIV（艾滋病病毒）所致，发病后易引发患者出现全身淋巴结肿大、盗汗和虚弱等症状，能严重危害人体的健康安全。

在人体免疫系统中，CD4细胞是必不可少的免疫细胞，是指表面有CD4+T分子的T淋巴细胞，因CD4+T细胞为艾滋病毒攻击对象，因此在治疗艾滋病中，其检测结果对判断治疗疗效和免疫功能有重要作用。在感染HIV之后检测CD4，主要是为了明确患者的免疫功能以及处于何种的状态。在HIV常规检查中，对于CD4检测了解多少？现做详细介绍如下。

HIV感染后的CD4变化

人体感染HIV后能快速大量复制，在每立方毫米血液中均能检出甚至是上百万的病毒基因。随后对于HIV，免疫系统能形成对其的免疫效应与互特异性抗体细胞，能够在几个月或是半年时间内，血液中的病毒水平可降低几个数量级，从而能在几万或是几千水平上保持稳定，同时CD4也会呈现处递增趋势，大部分感染者即便未经治疗，也能有效恢复CD4至正常水平，或是与正常水平接近。另外，有效控制HIV感染，能使患者病情从急性期向无症状期转化。

在无症状期阶段，体内病毒水平和CD4会出现时低时高情况，可在一定范围内此消彼长。若患者处于无症状期，虽然能发现血液中病毒量不多，但在患者体内HIV的水平复制状态仍然较高，每天都会有较多的HIV形成，同时被清除的HIV也不少。因免疫系统无法将病毒完全有效清除，长时间与病毒斗争期间，免疫系统一般都是败多胜少，简单来说就是病毒量始终都是呈上升趋势递增，而CD4则是呈递减趋势下降。患者进入无症状期时，CD4的下降速度会随着病载的提高而加快。通常情况下，感染者处于无症状期时，其CD4水平会在350至800间，每年平均降低40至60左右。

当达到某一时段后，机体免疫系统则无法再对病毒繁殖有效控制，那么病毒在血液中的数量会显著提高，达到十几万甚至是数十万水平，那么，CD4则会呈现暴跌趋势，加快感染者病情恶化，从而发病。

CD4指标降低的意义

打一个比方，如果桌子的长度是1米，用同一把尺子请百人对桌子的长度进行测量，你能确保所有人的测量结果都是一致的么？当然并非如此，一些人的测量会呈现偏短或偏长情况，这一现象则为误差。

同理，检测CD4同样如此，由于临床检验属于一种测量方法，那么结果存有误差属于正常情况。不论感染者或是医师，对这一事实均应掌握，对任何检验结果解读时，都要将误差的可能考虑到其中。想要检测结果每次都能将机体真实情况绝对体现出来是绝对不能的。

感染者用药后一般需要对CD4指标定期检测，其目的是对抗病毒治疗疗效进行评价，一旦发生了不符合先前检测结果情况，除了需要对上述各种能对CD4指标产生影响的因素充分考虑外，同时还要对检测结果进行分析，查看其是否在允许误差的范围内正常波动。

通过反复检测部分患者的CD4血样发现，与之前检测结果相比，有6%的结果能高出0.5至2倍。在一项多中心HIV感染者列队研究中，在质控严格的条件下对4000份血液样本实施检测，如果每微升500个血样为CD4真值，那么每微升297至841个则是检测结果的波动范围；如果每微升200个血样为CD4真值，那么每微升118至337个则是检测结果的波动范围。换而言之，CD4检测的波动范围与误差能达到30%左右。

总之，通过简单介绍HIV感染后CD4如何变化，以及CD4指标降低的意义，便于相关工作人员进一步了解行艾滋病检查时进行CD4检测的重要性，有助于对患者病情的判断，保证治疗的及早开展，降低患者不适感。

耳朵烧伤后的整形修复方法

▲ 富顺县晨光医院 王明英

随着现代医疗技术的发展，医学整形成为了发现迅速的领域。很多人提到整形美容，都会想到时让人变得更美的科室，其实整形美容最开始是对人体外表残缺修复的科室，让这些“残缺”的人更完美，因为残缺的外表不仅影响人的生活，更会导致人的自卑，长期下去会毁掉一个人。整形修复领域范围很广，常见是面部修复，比如耳朵烧伤后的修复。

耳朵是人体中不可或缺的重要器官之一，不仅承担着收纳声音的作用，同时也是人体五官整体协调的重要组成。但由于耳朵属于相对比较暴露的区域，很容易因为外界因素发生损伤。因此，在实际的生活中耳朵烧伤十分常见。

随着人们生活水平的提高，人们愈发的关注起自身形象，与此同时，我国的医疗整形技术也越来越多的被人们所接受，在这一环境背景下，如果耳朵被烧伤怎么处理呢？是否能通过整形技术来帮助耳朵恢复美观？成为众多耳朵烧伤患者所关注的重点。

在具体的临床修复中，耳朵烧伤的类型都有什么？不同的烧伤类型针对耳朵进行相应的烧伤整形方案是什么？从而在最大程度上帮助患者的耳朵恢复原状或者更佳美观。下面，本文就带您走进耳朵整形的世界，来探究是否能够通过整形的方式来帮助耳朵的恢复。

临床医疗中耳朵烧伤的类型

通常情况下，根据烧伤程度的不同，我们可以将耳朵的烧伤分为不同的等级。在临床的诊疗环节最为常见的耳朵烧伤类型就是“菜花耳”。这类耳朵烧伤类型通常情况下是由于患者的外耳廓烧伤后，致使患者的耳朵软骨出现损伤，进而造成患者软骨挛宿，并出现愈发增厚进而产生形变的情况，这种耳朵烧伤通常会使耳朵蜷缩成为一团，像菜花一样．故名“菜花耳”。其次就是“杯状耳”，这种耳朵烧伤可能比较常见于先天性的耳朵畸形，在实际的耳朵烧伤诊疗环节也比较常见。这一类型通常耳朵的耳廓会因为烧伤而发生卷曲，进而出现耳周、三角窝区域的粘连，严重的患者可能会出现整个耳廓的缩小或下垂，严重的影响其美观程度，同时对其生活造成极为负面的影响。

临床上常见的整形方式

耳朵修复是一个比较复杂的工程，严重的患者往往需要多次手术才能达到理想的效果。这个修复过程患者需要承受生理和心理的痛苦，需要患者积极的配合医生才能取得良好的效果。

对于耳朵烧伤较严重的患者，需要通过耳朵整形的方式来进行缺陷矫正和整形。例如在进行烧伤问题比较严重的耳朵烧伤患者时，首先真确保其耳朵周边的皮肤和深部的筋膜是否存在问题，尤其是对于烧伤患者来说，大部分的烧伤患者周耳廓周边都会存在一定的瘢痕组织，进而使得在实际的整容修复环节周边的组织不可用，这时就需要对其瘢痕区域表皮进行切除后，在进行二次的植皮，并在这次植皮操作后，针对其植皮区域下方的深筋膜进行扩张，为后续的耳朵二次支架覆盖打下基础。

需要注意的是，无论从事何种整形方式．深筋膜都是针对耳朵烧伤再造不可或缺的重要组成。对于患者面部及耳后都存在的烧伤问题，同样需要应用整形手术进行修复，这样的手术可能会进行多次，这样才能全面帮助耳廓恢复其原有的样子，从而达到预期的美丽效果。

就耳朵烧伤而言，能够通过医疗整形的方式来帮助其恢复正常，但是其复原的效果和样貌会与医生的操作水平有着比较明显的关系。所以，患者在进行耳朵烧伤整形的环节需要仔细的根据自身的情况选择专业的医生或机构，最大程度上帮助其进行耳朵的整形、复原，同时避免对其耳朵造成二次的伤害。