

高雄榮民總醫院 耳鼻喉頭頸部 一般衛教文件

科別	耳鼻喉科	編號：4600012
主題	慢性咽喉炎	2003.07.01 訂定
製作單位	耳鼻喉頭頸部	2023.07.17 審閱/修訂

一般說明

什麼是咽喉炎？

咽是連接鼻腔後部和口腔後部的通道，下通喉腔及食道。咽喉炎是指這部份發炎，而一般說的咽喉炎是指急性的咽喉炎。

急性咽喉炎

急性咽喉炎多數由病毒引起，有些則由細菌（如鏈球菌）感染引起。其範圍亦包括了扁桃腺炎，咽扁桃腺炎。每年至少有百分之四十的人患急性咽喉炎。症狀一般不嚴重而不妨礙日常生活。症狀包括喉嚨痛（感覺上和吃了熱氣食物相似），發燒、發冷及頭痛，頸部淋巴腺脹痛，乾咳。潛伏期通常是三到五天，一般最嚴重的症狀在四十八小時內可消失，喉痛偶爾持續達十天之久，吸煙的患者更是如此。咽喉炎後可繼發風濕熱和急性腎炎。

慢性咽喉炎

慢性咽喉炎是咽部長期發炎。通常是受空氣污染、抽菸、喝酒、刺激的食物、胃食道逆流等引起，例如：用口呼吸（例如因患鼻炎、鼻竇炎、鼻息肉或鼻中隔彎曲），讓未經過濾、未加溫的空氣刺激咽部會造成慢性咽喉炎。最常見症狀為喉嚨不舒服，如：喉嚨痛、喉嚨乾、異物感、常想清喉嚨、說話吃力、聲音沙啞。焦慮或抑鬱症患者有時也有長

期的喉部腫痛。

如何自我照護

如何處理急性咽喉炎？

- 大量飲水(湯、茶、果汁都可以)。
- 服食適量止痛藥片來減輕咽喉痛以及退熱。
- 休息。
- 不要抽煙或至少暫停吸煙。
- 通常都可在幾天內自行痊愈。

如何處理慢性咽喉炎？

- 排除致病原因，例如若因慢性鼻後分泌所引起，則必須針對鼻或鼻竇炎治療；若因胃食道逆流引起，則必須前往腸胃科門診就醫。
- 漱口水及含漱劑可減輕徵狀。
- 避免煙、酒、酸辣刺激性食物。
- 勿常清喉嚨及乾咳以試圖清除異物感。

何時應就醫

急性發炎期，如果咳出綠色或黃色黏痰和發熱、耳痛、出紅疹，便一定要找醫師。如有細菌感染，醫師會給患者服用抗生素治療，療程可以三天至七天不等。慢性咽喉痛，如果似乎是用口呼吸致病，找醫師檢查鼻部和喉部，治療原發疾病。如果懷疑患上嚴重的抑鬱症或極度焦慮，找醫師檢查。

參考資料：黃俊生、邵柏源(2002)・耳鼻喉科醫典・台北：合記。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。