

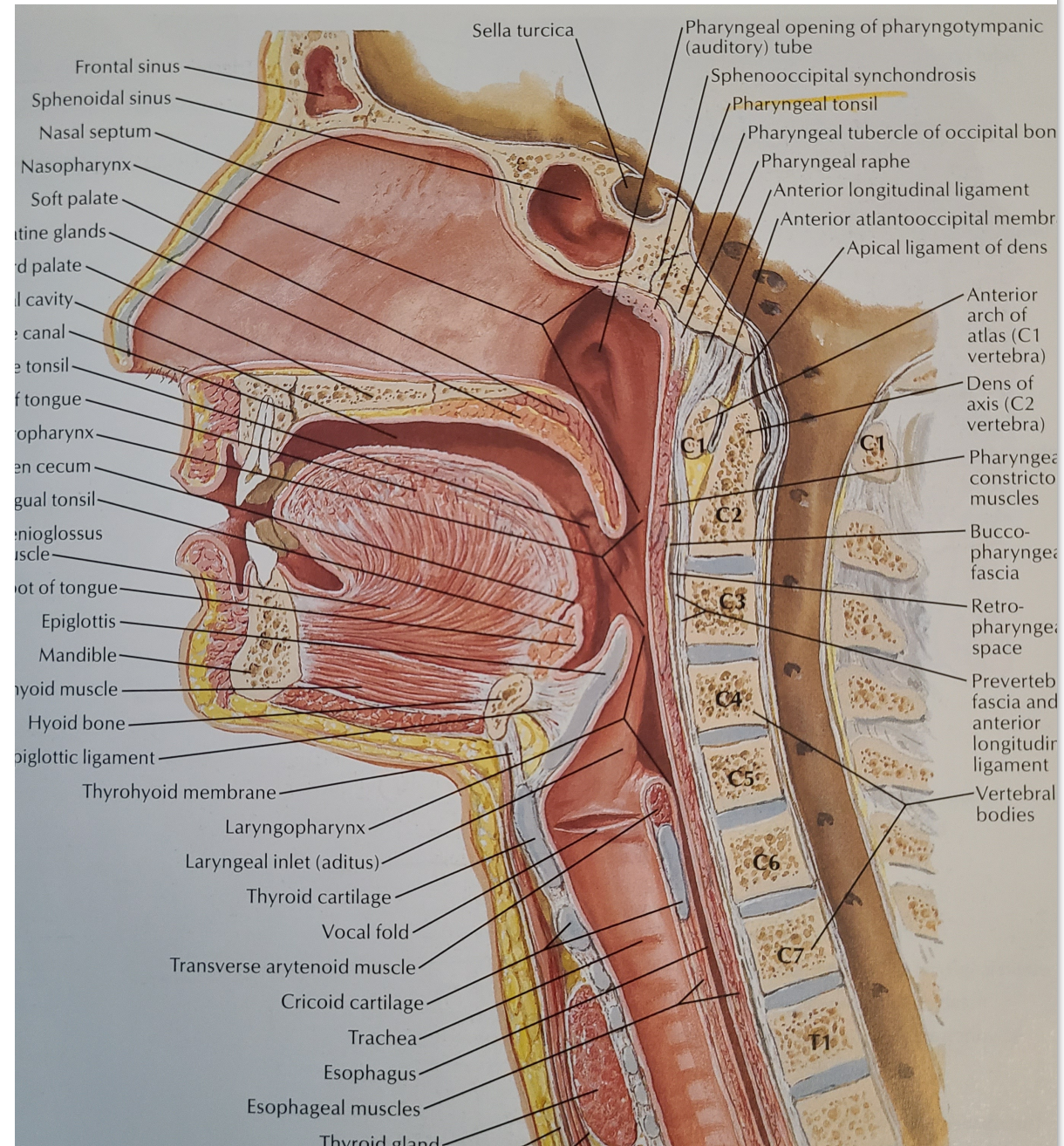
喉嚨時常卡卡的? 卡痰?

義大大昌醫院 家醫暨體檢科 張凱婷醫師



您是否？

- 常常覺得喉嚨卡卡的…
- 總有痰的感覺…
- 每天偶爾就會咳嗽…
- 痰總是很難咳出來…
- 持續好幾周甚至好幾個月…



喉嚨

口腔

鼻咽部

下咽部

食道上段

氣管上段

都可能是我們感受的喉嚨

From Atlas of Human Anatomy Third Edition

比較令人擔心的原因

- 長不好的東西?
 - 小心 咽喉癌、下咽癌、食道癌……
- 有使用檳榔、香菸、喝酒的習慣要小心
 - 下咽癌的男性比例較高
- 剛開始沒有症狀
- 會慢慢有喉嚨卡卡的、吞嚥不順的情況
- 使用內視鏡檢查才能發現

比較常見的原因 1

◦ 鼻咽發炎

- 鼻咽部在鼻子與咽喉交界處
- 有許多淋巴組織
- 發炎會紅腫痛
- 常會有腫腫卡卡的感覺

◦ 鼻涕倒流

- 有過敏性鼻炎或是慢性鼻炎的病人
- 因為姿勢，鼻涕倒流到咽喉，黏在咽喉部
- 導致常有卡痰或是卡東西的感覺

比較常見的原因 2

- 扁桃腺腫大

- 病毒或細菌急性發炎造成
- 紅腫、嚴重的時候會有化膿
- 通常吞嚥會疼痛

- 扁桃腺結石

- 食物殘渣與口腔內的細菌導致
- 通常是單側卡卡的
- 有時會有口臭的問題
- 移除就可以改善症狀

比較常見的原因3

- 聲帶長繭或是息肉
 - 喉頭異物感
 - 伴隨聲音沙啞
 - 老師、歌手，長時間使用聲帶的人較容易
- 慢性咽喉炎
 - 胃食道逆流，胃酸逆流到喉嚨，導致黏膜慢性發炎
 - 會覺得卡痰，但不易咳出
 - 吃飽飯，或是躺下來更容易出現症狀

比較常見的原因4

◦喉球症

- 自律神經失調引起
- 口水分泌過少，口乾舌燥，覺得有東西卡在喉嚨
- 生活壓力太大導致焦慮

喉嚨卡卡的如何處理？

- 就診
- 描述症狀的出現頻率、時間長久、是否有加重因子、或是減緩因子
- 檢查咽喉是否有鼻涕倒流、咽喉或是扁桃腺是否有腫脹或是結石的問題
- 如有咳嗽超過一個月的情形，仍建議照胸部X光
- 常見的問題都有治療方法
- 可以先使用藥物治療
- 如果仍不適再安排接下來的檢查

胃酸逆流導致的慢性咽喉炎

- 除了使用抑制胃酸及促進腸胃蠕動的藥物外
- 建議要搭配生活習慣的調整
 - 進食不要太快、細嚼慢嚥、吃七八分飽、少量多次
 - 吃完飯不能馬上躺下坐下、建議慢慢散步一小段時間
 - 睡前四小時內不進食、睡覺時的枕頭需墊高、衣物不要穿太緊繃
 - 少吃太辣、太甜、咖啡、茶、酒與抽菸
- 胃食道逆流的復發率高，請務必將生活習慣改善，才是最終改善症狀的方法。



請與醫師討論症狀，
並得到進一步治療。