

早起驚覺喉嚨劇痛？不是感冒！醫揭 90% 是「三大隱形殺手」作祟

健康資訊 (9) 114.12.18

天氣變冷，許多民眾會有早上起床喉嚨痛的困擾。天氣轉涼喉嚨就出狀況？可能與呼吸道及胃部有關，清晨醒來，喉嚨一陣乾痛不適，許多人直覺反應是「昨晚著涼感冒了」。然而專科醫師指出，尤其在天氣轉冷或空調房內，早上起床的喉嚨痛有高達 90% 的機率並非由病毒引起，而是由睡眠中的三大「隱形殺手」所造成。醫師提醒，這種非感冒引起的喉嚨不適，不僅影響生活品質，其中兩種狀況更可能暗示著潛在的健康隱憂，值得民眾高度警惕。



早上喉嚨痛最常見的第一個原因，是鼻腔阻塞或過敏導致呼吸困難

當鼻腔因過敏或鼻塞無法順暢呼吸時，人體在睡夢中會不自覺地轉為「張口呼吸」。由於空氣沒有經過鼻腔的濕潤與過濾，而是直接吹過喉嚨黏膜，會導致喉嚨部位高度乾燥，就像喉嚨被「風乾」了一整夜。

醫師建議，對於這種因乾燥引起的非感冒喉嚨痛，最簡單的解決方式就是：起床後立刻喝一杯溫熱水或溫豆漿，能快速緩解乾燥與疼痛感。根本解決之道，則是必須先治療及改善夜間的鼻塞問題。

醫師指出，早起喉嚨痛也可能與肥胖有關—呼吸中止症與肥胖引發「胃酸逆流」

醫師進一步指出，另外兩種狀況則可能與更嚴重的健康問題相關，特別是睡眠呼吸中止症與肥胖。患有睡眠呼吸中止症（Sleep Apnea）的患者，睡覺時常會伴隨嚴重的打呼現象。這種劇烈的呼吸道活動，容易造成下食道括約肌鬆弛。

另外，醫師強調，肥胖（Obesity）是導致睡眠呼吸中止症的危險因子之一，同時體重過重也會增加腹腔壓力，更容易導致胃酸逆流。當胃酸在夜間逆流而上到達喉嚨時，會對喉嚨黏膜產生強烈的化學刺激和燒灼感，醒來後就會感覺喉嚨又乾、又酸、又苦痛。

有吃宵夜習慣的民眾，睡覺胃酸逆流也會造成喉嚨痛。

兩招自救法：戴口罩、側睡減重是關鍵

針對這些非感冒的喉嚨痛，醫師也提出了具體的改善方案：容易張口呼吸或喉嚨乾燥者，可以嘗試戴著口罩睡覺。口罩能幫助維持呼吸區域空氣的濕度，減少喉嚨黏膜的水分流失。胃食道逆流的患者，除了應遵循醫囑進行藥物治療外，生活習慣上可嘗試側睡，這有助於減輕打呼現象和逆流發生率。

醫師強調，根本的解決辦法是積極減重，控制好體態，才能從源頭改善夜間的睡眠問題，讓喉嚨不再「受酸」。

本文摘自網路健康訊息