

嗓子哑了难道都是上火闹的?

小贴士

大多数人在出现咽部不适、声嘶等症状时,都认为是小毛病,没有引起足够的重视,常常采用吃祛火药或是润喉片来治疗。

其实,这种做法是不科学的。因为引起声音嘶哑的常见原因除了急、慢性咽喉炎外,还有可能是声带小结、声带息肉、声带麻痹,甚至是喉癌。今天,医生就来给大家梳理出几种导致声音嘶哑的常见病。



网络图片

这些重点人群 嗓子不舒服要就医

嗓音是人与人之间交流的基本工具,动听的嗓音和美丽的面孔一样可以提升个人形象,增添个人魅力。每个人都有自己的嗓音,它是我们的第二张面孔。我们通过嗓音与世界交流,传递情感。

在日常生活中,由于用嗓过度、不健康饮食以及空气污染等原因,导致嗓音疾病的发生率在逐年增长,声音嘶哑、咽喉疼痛、咽喉干燥、异物感、发音疲劳等嗓音问题严重影响了人们的生活质量和健康。

医生特别提醒长期吸烟酗酒,年龄超过40岁,有声嘶、喉部不适等症状的患者,一定及时到医院就诊。医生会根据病情进行相应的检查,观察声带有没有长“东西”,声带活动情况如何,有没有声带闭合不佳、固定等。必要时医生还会进一步做相关检查,最终明确诊断。

让声音变嘶哑 有这六种常见病

慢性喉炎:多因急性喉炎的反复发作或迁延不愈,粉尘或烟酒刺激,用声不当,邻近器官的慢性炎症蔓延等原因引起。表现为声音变

低沉、粗糙,晨起症状较重,以后随活动增加,咳出喉部分泌物而逐渐好转,次日晨又变差;嘶声后声嘶会减轻,多讲话又使症状加重,呈间歇性。喉部常觉有痰液黏附、异物感。每当说话时,须咳嗽以清除黏稠痰液。

急性喉炎:多在感冒发热后出现,伴有喉痛,吞咽痛;或是患者有过度发音,如长时间讲话,高声喊叫,长时间啼哭的病史,或者用声不当,都会出现喉部发炎,导致声音嘶哑。犬吠样咳嗽是小儿急性喉炎的一个重要特点。

急、慢性喉炎的治疗主要包括噤声、去除致病因素、戒烟戒酒、雾化治疗等,声音嘶哑严重的患者还可口服抗生素、激素、响声丸等药物抗炎对症治疗。绝大多数患者经过上述治疗后都可恢复正常嗓音。

声带小结:好发于长期持续高声讲话,音调过高或者过长时间的演唱,也与抽烟,过度饮酒有关。主要症状为声嘶。早期程度较轻,声音稍粗糙或基本正常,主要是发声易疲劳,用声多时发生,时好时坏,呈间歇性声嘶。病情继续发展,声嘶加重,可由间歇性发展为持续性。

早期治疗为噤声,让声带休息,多可自行消失。一般治疗和药物治疗无效者,可在全麻下行喉显微手术将小结切除。术后噤声两

周,并进行雾化吸入治疗。

声带息肉:因声带息肉多与职业用声、发声不当或用声过度有关,高发人群是歌手、教师、销售、客服、主播、需要喊叫的职业及儿童等。主要症状是声音嘶哑,嘶哑程度可因息肉大小,部位变化而不同,轻者仅有轻微变化,重者会声音嘶哑,甚至失声。

手术是治疗本病的主要方法

声带白斑 主要与吸烟、酗酒、吸入刺激性物质、用声不当、病毒感染、食管反流等造成的长期黏膜慢性炎症刺激有关。表现为声音嘶哑、咽部异物感、咽痛或慢性咳嗽。

对于保守治疗一两个月无效或高度怀疑高级别异型增生/癌变的患者,应进行手术治疗。

喉癌 声门型喉癌的病位常位于声带的中段或前段,很早就有声音嘶哑的症状。一般喉镜检查可见异常,病理活检可以确诊,诊断比较容易。

如无明显诱因,出现声音发哑,甚至刺耳,伴有喉部阻塞感、咳嗽、痰中带血、有颈部包块等症状的人要警惕喉癌的可能。对于喉癌,手术是主要的治疗手段。手术的原则是彻底切除肿瘤组织。但对于身体条件差或不宜手术的患者,还可行放射治疗、化学治疗和生物治疗等。

护嗓有方 养“声”妙招学起来

加强体育锻炼 增强体质,提高对上呼吸道感染的抵抗能力;感冒时应尽量减少说话,多喝温开水,注意保养声带。

勿滥用嗓音 纠正不正确的发声方法,在嘈杂的环境下说话避免过度用嗓。

特殊时期注意防护 变声期、月经期、妊娠期时声带容易受损,要注意让声带休息。

试着慢慢说话 减慢说话速度,避免说话急促。

改变不良习惯 避免频繁用力清嗓,容易导致声带损伤。想要清嗓时可以做咽口水的动作同样能起到清除分泌物的效果,有意识地避免清嗓。

(杜晶艳)

快跑比爬坡更易损伤小腿胫骨

快跑和爬坡,哪一项运动更容易损伤小腿胫骨?据近日发表在预印服务器arXiv上的一篇文章,加拿大和美国的一个研究团队发现,与上坡或下坡相比,在快速跑步时可能面临更大的胫骨骨折风险。

跑步时,双脚反复撞击地面的运动过程可能会导致胫骨夹板,甚至是胫骨骨折。研究人员知道,当跑步者增加训练强度时,这些损伤经常会发生,但还不太清楚训练的哪些方面最有可能导致这些损伤。

加拿大卡尔加里大学迈克尔·巴格利和其同事进行了一项实验来找出答案。他们让17名志愿者在跑步机上跑步,同时在腿上佩戴17种

不同的反光记号笔。这些志愿者都不是跑步新手,在实验前的6个月里,也没人受过伤。

他们每人都以3种不同的速度和5种不同的倾斜度完成了几次跑步或爬坡,研究人员同步测量了他们的脚撞击跑步机的力量,并使用运动捕捉技术记录了腿部动作。

为了确定跑步者的胫骨何时最紧张,何时因此发生应力性骨折的风险最大,研究人员将实验中的力、跑步加速度和速度数据与一个数学模型结合,以确定肌肉如何拉动腿部内部的骨骼。他们根据每个跑步者的特征(包括身高和体重)调整模型,使判断更加精确,还结合了跑步

者胫骨的计算机断层扫描(CT)数据。

研究人员发现,跑步速度对胫骨拉伤的影响最大。在跑步机上上坡或下坡与应力性骨折相关的应变没什么关系。但很明显的是,当志愿者跑得更快时,这种关联立马增加。

巴格利说,倾斜度的变化可能会有不太明显的影响,因为人类的双腿在进化过程中会适应不断变化的地形,而试图加快步伐时胫骨产生的应变更难适应。

美国范德比尔特大学的卡尔·泽利克表示,在体育科学中,认为脚触地的力量是腿部骨骼所受力的唯一决定因素的观点是一个很大的误解。

(张佳欣)

气温升高 警惕幼儿手足口病

夏季来临,随着气温升高,一些致病微生物也开始活跃。有些宝宝经过多轮呼吸道感染之后,短时期抵抗力下降,容易受到多种病原体的侵扰,其中由肠道病毒引起的手足口病较为常见。在此,天津市中研院皮肤科副主任医师蒋俊青为您科普手足口病的传播途径及预防等。

手足口病的高发年龄段主要为学龄前儿童,主要表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、水疱,可能会出现一过性的发热、精神萎靡,比较小的宝宝可能只有进食哭闹、拒食等情况。

手足口病的传播途径主要为手-口传播,所以主要的预防方法为注意个人卫生,避免宝宝在玩耍后直接用手抓取食物或吃手,注意手部清洁,酒精对手足口病毒的杀灭效果不理想,所以在外面玩耍后使用酒精凝胶消毒手部对于预防手足口病无明显效果,含氯消毒剂消灭手足口病毒的效果比较好,但是不方便携带及保存也有一定刺激性,所以,流动水和洗手液清洁是相对安全可靠的。

如果已经得了手足口病的话应该怎么办呢?首先因为手足口病传染性较强,患病宝宝应与周围宝宝隔离至少1周,因为口腔皮损往往导致疼痛,所以应该避免进食坚果等较坚硬的食物以及刺激性食物,以温软好消化食物为主,进食后漱口保持口腔及咽部清洁,部分宝宝除了手足外臀部、肘部、膝部也可以见到疱疹,应避免局部压迫摩擦刺激。

(狄慧)

夏季蚊虫多 用对方法防叮咬

随着天气越来越热,蚊虫也多了起来。预防蚊虫叮咬,要定期清理卫生死角,合理使用防护用品。

定期清理家庭卫生死角,特别是水池、卫生间、墙角、下水道口等隐蔽处,保持台面干燥不留积水,每天清理产生的厨余垃圾,能够有效预防家庭滋生病媒生物,防止蚊虫孳生。

电蚊拍:常见的电蚊拍一般采用电容放电的方法。当有蚊虫靠近时,电蚊拍的静电场产生的吸力能将重量很轻的蚊虫吸到电蚊拍上,造成电蚊拍两层拍面之间形成短路或者直接造成电弧放电,最终将蚊虫电死。电蚊拍工作时具有直流高压,会产生一定强度的火花,因此,严禁在有易燃气体的场所使用和检修。

蚊帐:市面上常见的蚊帐一般有16孔、32孔和48孔。从孔数上来看,48孔的蚊帐防护效果最佳,价格也会高一些。家庭使用32孔的蚊帐就可以起到足够的防护效果。

(刘波)

青光眼大多是 单眼先发病

“你这是急性青光眼。”70岁的林女士来就诊,眼压高达45mmHg(正常眼压<21mmHg),视野缺损严重,医生给出了上述诊断。

浙江大学眼科医院青光眼科副主任医师尹厚发说,门诊中不乏各种拖延、错过黄金治疗期的病人,林女士就是其中一个。急性青光眼发作时会伴有相对剧烈的眼痛、头痛。每年冬春季,青光眼患者数会有所上升,气候变化也会诱发青光眼。不少青光眼病人是单眼先发病,双眼视物时并不易察觉视力受损,视力就在不知不觉中被“偷走”。

想知道有没有青光眼风险,重点关注眼部检查的杯盘比指标。杯盘比大于0.5,就应考虑是否有青光眼导致的视神经损害。

(韩璐)