

嗓音嘶哑也是病 时间久了可能会恶变

本报综合报道

嗓音的变化看似是个“小”问题,但可能隐藏着“大”毛病,例如声带小结、声带息肉、急慢性喉炎,甚至是喉部、头颈部及肺部的恶性肿瘤。

其实,一个人的嗓音动听不动听,也不是完全“拼天赋”的,而是和一个部位密切相关,那就是喉部。人的声音来源于声带的振动,而声带就位于喉部。声音嘶哑是喉部病变的主要症状,也可因全身性疾病引起。喉部疾病一旦影响到声带本身的运动,就可能造成声音嘶哑。如果出现了声音变粗、嘶哑,甚至失声等情况,应当及时到耳鼻咽喉专科就诊。

实际上,引起声音嘶哑的病因多而复杂,还得一个个进行分析。

第一是不合理用嗓。用嗓不当是声音嘶哑最常见的原因,包括嗓音误用和嗓音滥用,常见于过度用嗓的人群,如教师、营销人员、主持人等。剧烈和过度的气流、震动、激烈撞击等因素,导致声带水肿、充血或黏膜下出血,从而出现“破喉咙”的情况。

第二是器质性喉部病变。器质性喉部病变指的是患者的喉部结构出现异常,包括声带小结、声带息肉、声带囊肿等。声带小结、声带息肉的出现,与用声不当、用声过度、吸烟、内分泌紊乱及变态反应等有关。上呼吸道病变如感冒、急慢性喉炎等也是一类诱因。

第三是急慢性喉炎。人们总是把嗓子哑归咎于“咽喉发炎”,其实这个说法是不准确的。喉是发声部位,咽是共鸣腔,慢性咽炎无



声音嘶哑,而声音嘶哑是慢性喉炎的主要症状。急性喉炎的症状为声音嘶哑、喉痛、呼吸困难,主要病因有病毒或细菌感染、用声过度、烟酒刺激、抵抗力下降等;慢性喉炎的典型症状则是持续说话声音嘶哑,俗称“公鸭嗓”,可伴喉部干痛、干咳、异物感。

第四是恶性肿瘤。喉部、甲状腺、胸腔纵隔等部位的恶性肿瘤都可能引起声音嘶哑。喉癌是耳鼻喉科常见的恶性肿瘤,50至70岁为发病高峰期,并且男性较女性多见。虽说绝大多数声音嘶哑都不是由喉癌导致的,但大多数喉癌的早期表现都包括声音嘶哑,而且此类声音嘶哑通常是持续的、逐渐加重的。

喉癌的早期症状有以下几点:声音嘶哑、咽喉部有异物感、咳嗽,有时痰中带血、其它症状,比如颈部出现不明原因的包块等。

第五是咽喉反流性疾病。咽喉反流性疾病也是导致声音嘶哑最重要的病因之一。在咽喉科门

诊中,约半数患者的嗓音疾病与咽喉反流有关,而很多患者带病生活几年甚至十几年,都没有找到真正的病因。

胃食管反流病或者说咽喉反流性疾病的一个重要特征是酸的异位。咽喉部黏膜缺乏食管黏膜具有的抗酸保护屏障,对于反流损伤有很高的敏感性。即使是小量的胃酸经过食道反流到咽喉部,也会造成咽喉部炎症、增生性改变,使患者出现声音嘶哑、反复清嗓、痰多咳嗽等症状。

因此,为了保护好嗓子,预防各种炎症的出现,平时应注意保持良好的用嗓习惯和生活方式。比如,讲话要适度,避免长时间大声喧哗或叫嚷;多喝水,少喝咖啡、浓茶,减少烟酒刺激;少食辛辣刺激、油炸、糖分高的食物;加强身体锻炼,增强体质;保证充足睡眠和休息时间;教师、文艺工作者等需使用正确的发声方法,且不可用嗓过度。



健康百科

胆固醇也分好坏 含量并非越低越好

本报综合报道



一说到胆固醇,很多人第一反应是坏东西,身体内胆固醇含量越低越好。其实这种说法是片面的,胆固醇也有好坏之分。

胆固醇可以细分为高密度胆固醇、低密度胆固醇、极低密度胆固醇,日常我们认为的坏胆固醇具体是指低密度胆固醇。高密度胆固醇可以消除外周组织中的胆固醇,起到预防动脉粥样硬化的作用,因此是好胆固醇。而低密度胆固醇会使脂肪沉积在血管壁上,形成斑块,从而造成血管狭窄,甚至堵塞,进而引发冠心病、脑中风等心脑血管疾

病。我们在体检报告中,需要格外关注的是低密度胆固醇的指标是否异常。

当体内胆固醇水平偏高时,身体会发出警告信号,比如,脸上会长出很多脂肪粒。这类脂肪粒又被称为胆固醇痣,和米粒一般大,颜色多为淡黄。腰围也会发生大的变化,如果男性腰围大于90cm,女性大于80cm,说明体脂率很高,胆固醇水平一定不低。

如果检查出胆固醇指标异常,可以寻求医生帮助,通过服药的方式进行治疗,但我们最应该做的是养成良好的生活习惯。比如,平时要多运动。运动是预防疾病的佳方良药,适当运动有助于加速血液循环,提高新陈代谢,消耗胆固醇,控制体重,降低动脉栓塞、中风等的风险。还要注意及时释放压力,适当的压力能够促人前进,但压力过大,会造成情绪紧张,身体长时间处于应激反应中,就会造成胆固

醇水平升高、血压上升等,不利于身体健康。

饮食控制也是预防胆固醇指标异常的关键所在,做好下面几条也能起到预防作用。首先,要学会看热量表。每一样食品包装的背面都会印有成分热量表,众多数据中,我们着重要看总热量表、脂肪、糖的含量。其次,应严格控制胆固醇量。动物性食物基本都含有胆固醇,不论吃什么食物,一个成年人每天摄入的胆固醇量应该小于300毫克。第三,应减少摄入饱和脂肪酸。猪油、动物内脏、炸鸡等都含有很高的饱和脂肪酸,尽量少吃甚至不吃。自己在家做饭的时候,建议使用橄榄油、茶油、亚麻籽油等富含不饱和脂肪酸的植物油。第四,瓜果蔬菜菌菇要多吃。每天摄入含有足量膳食纤维的食物,如香菇、玉米、黄瓜等,有助于身体加快代谢出体内多余的胆固醇。

健康小贴士

睡前散散步 有助治失眠

本报综合报道

我们知道,睡眠的前提是全身的放松,是精神上、心理上、身体上全面的放松。要做到全身的放松需要有一些准备活动,想使精神上放松就得放弃一些专业性技术性的钻研,在入睡前,不要再去琢磨科研题目或企图解答一道难解的数学题,而代之以轻松活泼的内容,如听一段轻音乐,哼一首自己喜欢的曲子,看一段喜剧等。心理上的放松则是放弃一些对自己心理上有压力的考虑和想法,而代之以平常心。

身体上的放松可以通过做些运动来实现。现在已经有不少人选择在晚餐后或入睡前活动,比如到街上散步、小跑、遛狗等,这些活动一可以锻炼身体,二可以娱乐身心,三可以促进与社会的交往,如果条件许可,坚持这样做是有利的。当然,对于老年人而言,做些运动并不是让你去跑100米,和别人比赛;也不是去打一场激烈的篮球赛,这样反而会使大脑兴奋起来,这里指的睡前做些运动是做自己力所能及的运动。

睡前散步之后,由于肌肉活动量小,血流通畅,而且脑内血流因为流向肌肉而相对减少,这样更易于入睡。同时在散步的过程中,精神也得到了放松,就更能帮助睡眠。

至于年轻人,睡前从事一些比较激烈的体育活动也是允许的,如游泳、打乒乓球、打羽毛球等,但是也得遵循力所能及的原则,不能过度,否则对于即将到来的睡眠将会起到反作用。

