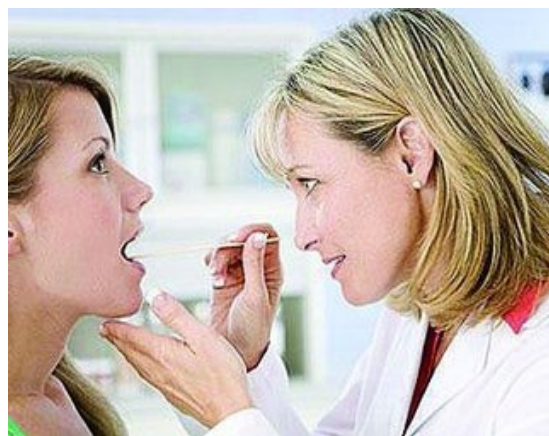


嗓子哑可能是胃闹的

田飞



我们经常会在劳累、讲话过多或感冒着凉后,出现咽痛、声音嘶哑、咳嗽等症状。有时经过几天休息或服药后,声音嘶哑可逐渐好转,但有时会持续十多天甚至几个月,这时就需提高警惕,及时到医院耳鼻喉专科就诊。本期为大家介绍常见却又容易被忽视的嗓音疾病。

急、慢性喉炎

喉炎是声带炎性病变中最常见的一种。急性喉炎主要是由病毒或细菌感染、用声过度、烟酒刺激等引起;慢性喉炎的病因包括急性喉炎反复发作或迁延不愈、粉尘或烟酒刺激、用声不当及邻近器官的慢性炎症蔓延等。声带炎性病变的治疗主要包括禁声(比如一周不说话)、去除致病因素(如患有鼻窦炎的病人,总有鼻涕后流的症状,会影响喉部,需同时治疗鼻窦炎)、戒烟戒酒、雾化治疗等。严重者还可口服抗生素、激素等药物对症治疗,绝大多数患者可恢复正常嗓音。

咽喉反流性疾病

咽喉反流性疾病是指胃内容物反流至咽喉部所引起的疾病,近年来的多项研究发现,咽喉部反流也是引起患者声音嘶哑的主要病因之一。大多数患者会出现声音嘶哑、咽部异物感、慢性咳嗽、反复清嗓等症状。当患者出现上述症状时,除要做喉镜检查外,还需做食道24小时pH检测,这是胃食管反流性疾病最好的检查方法和“金标准”之一。治疗方法除规律服用口服质子泵抑制剂和H2受体拮抗剂抑制胃酸分泌外,还应避免食用刺激类食物,如咖啡、巧克力、浓茶等含咖啡因的食物,并戒烟戒酒,同时控制体重等。

管反流性疾病最好的检查方法和“金标准”之一。治疗方法除规律服用口服质子泵抑制剂和H2受体拮抗剂抑制胃酸分泌外,还应避免食用刺激类食物,如咖啡、巧克力、浓茶等含咖啡因的食物,并戒烟戒酒,同时控制体重等。

声带良性增生性病变

声带良性增生性病变主要包括声带小结、声带息肉、声带囊肿等。其中,声带小结的病因主要是用声过度或用声不当,如教师、售货员等用声较多的人更易发病,喜欢高声叫喊的学龄儿童也较易发病。声带小结根据形态,可分为软性和硬性,早期的软性小结通过禁声或者矫正发音方式等治

喉部恶性肿瘤

对于长期吸烟饮酒,超过40岁的患者,如果声音嘶哑持续超过3周,喉部恶性肿瘤的可能性很大。比如声门型喉癌,其首发症状就是声音嘶哑,当病变发展到一定程度,可能引发呼吸困难、喉痛、痰中带血、颈部淋巴结转移等。对于恶性肿瘤患者,手术是主要治疗手段。但对于身体条件差不宜做手术者,可进行放射治疗、化学治疗等。

生活中,避免感冒、戒烟戒酒、避免吃辛辣刺激食物,有助于保护嗓子。此外,还要注意适度用嗓,尤其是说话过多的职业如教师、售货员、接线员等,长时间说话后,要适量喝水并禁声。声音嘶哑是我们警惕声带病变的“先锋号”,若发现异常,应及时就医。目前很多大型综合性医院都可为患者进行频闪喉镜及电子鼻咽喉镜的检查,找出病因,早诊断,早治疗,好嗓音将持续伴随您。

健康话题



老人跌倒如何施救

王冰洁

跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。老年人跌倒死亡率随年龄的增加急剧上升。专家表示,从现场急救的角度看,老人跌倒不能马上扶起,应就地进行恰当评估,再考虑是否要搀扶起老人。老人和家属应学会跌倒后的施救方法,具体如下。

1.老人跌倒后仍清醒:首先,应询问老人是否能自己动,活动时,一些部位是否有痛感等,如无不适,才可小心搀扶。如果老人身体有不适症状,身边人不要随意挪动老人,应陪伴左右,给老人适当的安慰,并及时呼叫专业急救人员。

患有心脏病的老人如有胸闷、胸痛等疑似心脏病发作的症状,应就地选择舒适的体位,并及时呼叫、引领急救车到达患者身边;如果颈背腰腿痛,尤其在活动时,更应等待专业急救人员。

2.老人跌倒后神志不清,仍有呼吸:除非环境不安全,否则不要擅自移动,密切观察老人神志、呼吸,如有呕吐,可小心侧卧,清理呕吐物,等待专业急救人员救援。

3.老人跌倒后昏迷且呼吸停止或喘息:老人心脏骤停,应立即呼叫救援人员,并进行心肺复苏。让患者仰卧,在乳头连线中点给予胸外按压,深度5~6厘米,按压速度100~120次/分钟,让胸廓充分回弹,减少按压中断时间。可与人工呼吸结合,按压30次,人工呼吸2次,如此交替循环,直到急救人员到达。

此外,虽然老年人跌倒的因素很多,但现场一般不需判断老人的具体疾病。通常,应将老人调整为稳定的侧卧位,帮助保持气道开放,不要喂水、喂食、喂药。

为尽量减少跌倒带来的健康隐患,老人平时要进行适度的体育锻炼,延缓大脑和肌肉的衰老,增强身体稳定性;定期进行体检,及时发现心脑血管疾病风险;改善家庭环境,如增加室内照明,易滑倒的厨房、洗手间等处应保持地面干燥或铺设防滑垫;调整床、座椅、楼梯的高度,加装扶手;穿着宽松舒适的服装及防滑鞋。

颐养天年



干吞泡腾片会窒息

朱素颖

案例:不久前,王先生的孩子感冒发烧,医生给其开了泡腾片剂型的感冒药。粗心的王先生没看医嘱,直接让孩子将泡腾片往下吞。几分钟后,王先生发现孩子开始剧烈咳嗽,脸也变得有些青紫,赶忙将其送往医院。医生仔细检查后发现,王先生的孩子是干吞泡腾片引起的窒息。

泡腾片中含有碳酸钠、碳酸氢钠等崩解剂,放入水中后,会和水会发生反应,产生大量二氧化碳,同时迅速崩解,全过程一般需要1~5分钟。如果有部分药物没崩解,进入口腔后崩解过程继续,会产生大量气体,通过食道进入胃内,引起腹胀、腹痛等,进入呼吸道,会引起呛咳。如果像王先生那样,直接把泡腾片放入孩子口腔,药物崩解的全过程都在嘴里进行,短时间内会生成大量气体,影响呼吸,甚至出现窒息。

因此,大家服用泡腾片时,要用足够的温水将泡腾片“冲开”,待溶解完全后一次喝完,不要含服,更不能干吞。

健康常识

阳虚的人喝水有讲究

莫鹏

“每天晨起空腹一杯水”是一条流传甚广的健康信条,人们认为这杯水能清肠胃、排毒养颜、防治疾病。专家提醒,晨起喝水确有益处,但脾胃虚寒、脾虚湿重、消化功能欠佳以及肾功能不足的人,晨起喝水不当反伤身。

早晨太阳从东方升起,人体阳气也随之生发。“晨起一杯水”对有些人而言会阻碍阳气的生发,尤其是体弱多病、阳气虚衰者,喝水过多、直接喝凉水都是很不利的。清代医书《四圣心源》认为:“水谷入胃,脾阳磨化,渣滓下传,而为粪溺,精华上奉,而变气血。”意思是说,若脾阳不足,则体内水湿的运化就会出现障碍,进而妨碍气血的化生。如果一味多喝水,会导致水湿积聚加重,进一步损伤阳气。

自身阳气弱不弱,可以通过观察面色来判断。如果面色润泽有光,表明体内阳气充足;如果面色滞滞黯淡,代表阳气不足。有些女性早晨起床后饮水会出现头晕、面部浮肿、晦浊,犹如没洗干净似的,这都是脾胃阳气虚弱造成的水液代谢不畅、上蒙清窍。因此,脾胃阳虚的人早晨起床后切忌喝凉水,可以少量喝一杯温白开水或者蜂蜜水,80~100毫升即可。

肺主调水道,对水的调节也起着重要作用,即通过肺气的宣发和肃降来完成体内津液向全身各处的输布发散。若肺功能有碍,如容易胸闷气短、喘息心悸、咳嗽痰多的人,本身对水液的代谢很差,喝水过猛或过多,都会加重上述症状。心衰的病人也不宜大量饮水,否则会加重心肺负担,造成全身水肿,甚至诱发低钠血症。因此,对于脾胃阳气逐渐衰退的老年人来说,喝水尤其要注意控制好量,宜多次少饮,不要等到口渴时猛灌一气。



控糖十大超级食物

李明明

血糖控制不好,可损伤血管和神经,损害眼睛和肾脏,增加心脏病和中风风险。美国《今日医学新闻》网站刊文总结了10种适合糖友的食物,有助控制血糖水平,减缓或避免糖尿病并发症的发生。

1.核桃。核桃富含膳食纤维、蛋白质和健康脂肪,可替代薯片等高糖零食。核桃中的脂肪酸可提高“好”胆固醇,降低“坏”胆固醇水平,从而降低糖友的心脏病发生风险。除了直接食用,还可以把核桃敲碎,添加到酸奶中或做成核桃沙拉。

2.鳄梨。鳄梨又名牛油果,富含膳食纤维、健康脂肪和维生素,是目前发现的唯一含健康脂肪的水果,含有大约20种不同的维生素和矿物质,尤其富含钾,维生素C、E、K、叶黄素和β-胡萝卜素。吃鳄梨有助增加饱腹感,减缓碳水化合物消化吸收,保持血糖稳定;降低血压和胆固醇水平,减轻体重,增加胰岛素敏感性,降低糖尿病风险。

3.全麦面包。作

为一种全谷物健康面包,全麦面包中加工原料少,富含B族维生素、膳食纤维、叶酸和维生素C,有益血糖控制。

4.南瓜子。南瓜子富含镁,可参与能量代谢的多个过程。研究发现,镁缺乏与胰岛素抵抗有关,可引发糖尿病。镁摄入量每增加100毫克/天,2型糖尿病的患病风险下降约15%。两汤匙南瓜子含约74毫克镁,建议糖友每天吃8汤匙的量。

5.草莓。草莓富含维生素和多酚类化合物。研究发现,多吃草莓等浆果有助减少糖尿病及其并发症的发生。另外,草莓热量低,不易增加体重,建议将草莓、菠菜和核桃混在一起做成沙拉食用。

6.蓝莓。美国哈佛大学公共卫生学院的研究者调查发现,每周吃两次以上蓝莓的人与不吃蓝莓的人相比,2型糖尿病风险可降低23%。这可能与蓝莓中富含一种名为类黄酮的抗氧化剂有关。

7.生姜。生姜是抗炎、抗氧化的首选植物性食品。研究表明,生姜可降低2型糖友的空腹血糖水平。

8.菠菜。菠菜富含钾和抗氧化剂。研究发现,低钾摄入与糖尿病及其并发症风险增高有关。菠菜的单位体积含钾量超过香蕉,是降低糖尿病风险的有益食品。

9.肉桂。肉桂是家中必不可少的调味品之一,研究表明,它有助降低血糖水平。

10.西红柿。与其他非淀粉类水果一样,西红柿的升糖指数较低,有助血糖平稳。此外,研究显示,平均每天吃1.5个中等大小的西红柿可降低血压,还可能有助降低2型糖友的心血管风险。

关注三高

刷牙恶心,当心胃食管反流

王峰

“早晨一刷牙就恶心,晚上一躺下嘴里就冒酸水”,这个怪病困扰了老刘十多年。正常情况下,人体食管和胃的连接处有一个类似“阀门”的组织。平时这个阀门处于关闭状态,即使在倒立时,胃内的食物、液体也不会倒流到食管。如果这个“阀门”松了,胃酸、胃蛋白酶、胆汁及未消化食物就容易反流到食道、咽部、口腔,喉管引起一系列的病理生理变化,常出现烧心、反流、咳嗽、哮喘、出血、胸骨后疼痛等症状,导致喉咙或气管损伤、食管炎等。

胃食管反流病的治疗一般分三阶段:第一阶段:改变生活方式,如饮食改变、减重、戒烟戒酒。第二阶段:药物治疗。第三阶段:外科治疗。抗酸药和促胃肠动力药有助于让病人临床症状得到迅速缓解,但是不等于病治好了。最根本的解决办法是通过微创手术将“阀门”修好。可通过腹腔镜胃底折叠术(抗反流手术),将胃底包绕贲门一周,形成“围脖”样结构,胃内的正压传到“围脖”并压迫贲门部,形成单向阀门,使食物只能单方向由食管进入胃内,但不能由胃反流入食管,可从根本上堵住反流的通路。

医生的话



专家建议