

声音嘶哑背后的危机

叶京英



声音不仅能帮助辨别身份,还能协助检查健康状态。喉咙被称为“生命要道”,出现声音嘶哑的现象,要警惕喉部炎症,甚至喉癌的发生。下面,我们就来

揪出声音嘶哑背后的四重危机。

1.喉炎。喉炎引发的声音嘶哑一般持续一到两周,随着时间的延长,声音会逐渐得到恢复。喉炎如果得不到足够重视,可能会造成声带息肉、小结。

解决办法:休息。喉咙发炎时,持续发声会磨损咽喉,让病情得不到缓解,出现吞咽困难等表现,所以,休息对于喉炎患者是非常重要的。

2.声带息肉或小结。声音极度嘶哑却无痛感,超过两周未恢复,提示声带可能有肿物。随着肿物的长大,声音会越来越嘶哑。这是一个不可逆病变,需要手术切除。声带息肉长在声带一侧。当息肉越长越大,成为鱼腹状息肉

时,晚上睡觉出现喉鸣,久之可能造成呼吸困难,甚至危及生命。声带小结长在声带两侧呈对称分布,导致闭合不严。

解决办法:手术切除。在喉部切2~3毫米的创口,在喉镜下切除息肉或小结,术后恢复快。术后要想完好恢复,还需要改善发声方式。

3.某些早期恶性肿瘤。说话时上气不接下气,声音传不远,是因为支配声带运动的声带神经出了问题,声带神经损伤提示早期恶性肿瘤,例如甲状腺癌、食道癌。

解决办法:手术切除。

4.喉癌。声音嘶哑,干咳,咳痰里面有血丝,说话声音越来越低,直至没有声音,之后呼吸出现障碍,出现吞咽困难,都是喉癌的信号。尤其是声音持续嘶哑三个月,需要警惕喉癌风险。

解决办法:手术切除。喉癌治疗越早,恢复越好。



烂牙不拔后患无穷

台保军

残留的牙根、龋坏的残齿,如果不感到疼痛,或者难过得痛苦不堪,很多人都懒得去看医生。殊不知,这样做可能给口腔健康埋下了隐患,严重者甚至会引发癌变,导致口腔癌。

口腔内,牙齿和黏膜一硬一软,各自发挥着生理功能。烂牙通常有三大来源。一是蛀出洞的牙齿没有及时处理,渐渐“土崩瓦解”,出现残冠残根;二是运动不慎或搏击打斗时打断牙齿,产生残根残冠;三是癌症患者接受放射治疗后牙齿变脆,引起大面积、快速崩潰,甚至满口烂牙。这些“批量生产”的残根残冠对黏膜安全的威胁很大。

口腔黏膜是一层仅有数毫米厚的组织,虽然薄,却有着保护黏膜下各种组织和免疫屏障的重要功能。正常情况下,黏膜的再生能力很强,进食时被“磨”掉的黏膜上皮角质层,在6小时内就会重新长好。但烂牙有的像锋利的刀片,有的像尖锐的钉子,会在固定部位长期、反复摩擦娇嫩的口腔黏膜,出现溃疡,还会让黏膜更易受外界侵蚀。如不及时治疗,溃疡越来越大、越来越深,时间久了就会发生癌变。

避免产生烂牙,要做好牙齿的日常清洁与保养,科学刷牙,不咬手指头、铅笔头等异物,不用舌头舔牙齿。发现口腔问题后,一定要及时治疗,避免殃及池鱼,引起口腔其他疾病。

负能量糖友要远离

游华玲

糖友身边或多或少都有这种人:你说吃药,他说有副作用;你说打胰岛素,他说会上瘾;你说控制饮食,他说这么麻烦,活着还有啥意义;你说加强运动,他说懒得动、没时间。有些病友成天忧心忡忡,觉得命不久矣;有些人过于乐观,不配合治疗;有些人治疗挺积极,但是不用医生开的药,只信“偏方”“神药”。这样的人,不仅自己控不好糖,还会给周围的病友带来“负能量”。

1.杞人忧天型。确诊糖尿病后,一些悲观的糖友以为得了绝症,周围的病友也受其影响沉浸在恐惧和担忧之中。这十分影响患者的治疗,很多患者被搞得精神紧绷,时刻都想着生病这事,四处乱求医问药,或者擅自缩减饮食、强化运动等,不仅血糖没控制住,还容易增添新的疾病。

2.讳疾忌医型。有些糖友认为服用降糖药副作用大,总念叨“是药三分毒”,私自减药量甚至停药,或者擅自买一些道听途说的保健品替代医生开的药,导致血糖控制不好,病情恶化。

3.危言耸听型。“打胰岛素会上瘾,打了就停不下来,会跟一辈子。”这个说法导致很多本应使用胰岛素的糖友,不论医生如何解释劝说,就是死活不用胰岛素。对于早期应用胰岛素就能保护一些残余胰岛β细胞功能的患者,有这样的“损友”在身边,会错失延缓病情进展的最佳时机;而那些靠口服降糖药物已经不能控制好血糖的糖友,若拒绝使用胰岛素,病情容易很快恶化,并发症也难得到控制。

4.及时行乐型。有糖友觉得,控制了饮食,活着没意思;总运动,又太辛苦。他们最爱说,不痛不痒不用治,潇洒快乐最重要,不仅自己不动,还把这种想法传递给身边的病友。结果就是血糖越来越高,并发症也早早地找上门。

5.以己及彼型。有些糖友觉得自己吃某种药血糖控制得还行,便极力劝说其他病友也买来吃。临床上有不少因为自行购买降糖药服用,导致不良后果的案例。

其实,摆正心态是糖友面对糖尿病的第一课。面对慢性病,心理治疗和药物治疗同样重要。对糖友而言,若身边有常常传递“负能量”的病友,最好敬而远之,千万不要被他们的错误观念、行为影响。



头晕目眩看什么科

李媛

读者李先生问:我今年55岁,近段时间常感头晕目眩,其他症状不明显。请问可能是什么问题?应该去什么科室就诊?

专家解答:根据经验,头晕目眩首先应该在神经内科就诊。头晕是一种常见的脑部功能性障碍,是一组症候群,一般有4种情况,患者需要明确自己的头晕属于哪一种。一是头昏,指阵发性或持

续性的一种昏昏沉沉感、不清晰感或不清醒感,通常伴有头部发紧等。高血压病、精神因素等常会引起头昏。当然,有时头昏可能仅是一种状态。睡眠不足、疲劳、长时间加班,都可能引起头昏,经过一段时间的调整可以改善。二是眩晕,是机体空间定向和平衡功能失调所产生的一种运动性幻觉,多为病理现象,表现为视物旋转或自身旋转感,也可有摇摆不稳、波浪起伏、跌落感。患者一般不敢睁眼,伴有恶心,严重时出现呕吐、多汗、血压波动等。如有上述症状必须重视,及时到神经内科就诊。三是晕厥前状态,包括胸闷、心悸、头昏、眼前发黑、乏力、冷汗、恶心、有便意等症状。如直立性低血压发生时,易出现晕厥前状态。四是平衡不稳感,是指运动中、站立时有共济失调的情况。患者需注意,这种情况容易跌倒。

女糖友心脑血管更易受伤

董潇男

既往有研究证明,男性更容易患糖尿病,但糖尿病对男性和女性的危害程度不同。来自法国里昂大学、智利瓦尔帕莱索大学等多个高校的研究者,收集了3万余例参与者的数据,研究了糖尿病与性别的关系。参与者有高血压、心血管病,部分有2型糖尿病。分析结果显示,在校正了治疗方法、年龄、吸烟、血压、总胆固醇和

心梗病史等因素之后,女性糖友发生猝死、致命性心梗和总体的死亡风险分别比男性糖友高85%、23%和24%。

这项发表在美国《高血压杂志》上的研究成果显示,尽管男性患糖尿病风险通常比女性高,但对于糖友,女性的心血管预后更差。因此,女性需要加倍呵护心血管,预防相关并发症。

输液能防中风吗

武剑

读者周先生问:我父亲患过中风,现在特别怕复发。听说秋冬季节可以输液预防中风,请问真的可以吗?

专家解答:临床接诊中发现,秋冬季节确实有不少患者来咨询这一问题。无论是缺血性脑血管病预防的指南,还是临床实践中,都没有提到输液预防中风的证据。某些中成药对改善脑供血有一定作用。如果有头晕、偏身麻木症状,输液对

改善供血有一定帮助,头晕症状会随之减轻,但对预防卒中起不到有效作用。还有很多中老年人极为重视心脑血管病,有时在洗漱过程中发现自己一侧嘴歪了,或者嘴角漏水,非常恐惧,担心不幸患了卒中。对于已患卒中的人群,我建议既不要过于紧张担忧,也不要滥用药物或输液,而要进行规范的二级预防,按时吃药,预防复发。



缺钾五个迹象

谭桂军

总感觉疲惫、肌肉无力、心跳加速,可能是身体缺钾了。

根据《美国国家科学院医学研究所指南》,成年人每天应摄入至少4700毫克的钾,但美国营养学会调查发现,多数人只摄取了一半左右。高血压、心脏病患者服用利尿剂,呕吐、腹泻或患有肾病,豆类、瘦肉、奶制品、蛋类、土豆、香蕉等摄入偏少,都可能导致缺钾。当身体出现下面5个表现时,就是提醒你该补钾了。

疲劳。钾是身心健康的“汽油”。所有细胞和器官都需要钾来维持正常运转。缺钾最常见的症状就是疲劳和虚弱,影响精神健康,出现疲乏无力感、思绪混乱、意识模糊等表现,甚至导致抑郁或幻觉。

抽筋。钾能帮助肌肉与神经相互沟通,还能帮助肌肉收缩。缺钾会导致抽筋、肌肉痉挛、疼痛。

消化功能紊乱。钾含量偏低会导致食欲不振、恶心、呕吐。

心律失常。钾和心脏功能之间关系密切。缺钾会导致心悸、心跳不规则、心律失常、头晕眼花等症状。而摄入足够的钾能对抗食盐引起的高血压。

烦躁不安。缺钾会导致神经系统症状,比如烦躁不安、倦怠、头晕、淡漠等。