

# 声音嘶哑 或因反流性咽喉病

嗓音一部分是由先天因素决定的,一部分与后天因素有关。比如说,声带是我们声音的源头,如果长时间说话或者大声嘶喊、咆哮,声带可能因过度碰撞而受损,久而久之,会出现肥厚性声带炎、喉炎,甚至在声带上长小结或息肉。当声带闭合不佳时,就会出现声音嘶哑甚至失声。

另一种原因导致的嗓音问题要特别留意,那就是反流性咽喉病。

反流性咽喉病是含有胃酸的胃液反流到咽喉部所致,胃酸反复刺激咽喉部,使咽喉部黏膜出现充血、增生。常见的症状有声音嘶哑、咽部有异物感、频繁清嗓、刺激性咳嗽、吞咽困难、痰液增多。如果咽喉部黏膜反复受到这样的刺激,会增加癌变的风险。

反流性咽喉病在耳鼻喉科门诊中越来越常见,患者大多都是因为压力大、精神紧张、饮食不规律或嗜食甜食、辛辣刺

激等食物,许多人又有吃夜宵的习惯,而吃完夜宵后很快就睡觉了,这些都是反流性咽喉病的诱因。

这部分人应接受中西医结合治疗,配合饮食及生活调理。譬如注意进食不要过饱,餐后不要立即躺下,睡前3小时不宜进食,睡眠时抬高头部,避免穿过于紧身的衣服等。

很多有嗓音问题的人都有含服喉片的习惯,但是对于反流性咽喉病引起嗓音问题的人



群,不建议经常含服喉片,因为含片往往是酸甜口味,会刺激胃酸增加,加重症状。

广东省中医院耳鼻喉科主任医师 陈文勇

## 过敏性鼻炎 需规范治疗

过敏性鼻炎的典型症状是清水样涕、鼻痒、阵发性喷嚏和鼻塞,部分患者伴有眼痒、耳痒、咽痒等症状。过敏性鼻炎反复发作,往往影响生活质量,病程较长、较严重的过敏性鼻炎有可能发展成为哮喘。

过敏性鼻炎的发病原因很多,如病毒、细菌的感染;各种物理、化学因素的刺激,包括抽烟、喝酒、空气污染等。吸入性(花粉、毛发、尘螨、真菌等)、食物性(蛋类、牛奶、海鲜等)过敏原都是诱发因素。

在过敏性鼻炎治疗方面,西医主要是运用抗过敏口服药物或局部鼻喷激素。中医是遵循辨证施治原则,根据患者具体情况选择治疗方案,如纯中药口服疗法、外治疗法等,一般螨虫过敏者适用脱敏治疗方法,花粉过敏者可用花粉阻断剂等。症状轻者运用一种疗法即可,症状重者再进行相应调整。需要注意的是,过敏性鼻炎还没有办法彻底治愈,患者应到医院进行规范治疗。

过敏体质者一定要查清过敏原,避免接触相应物品。患者在春秋易过敏季节要规范佩戴口罩,有条件者可进行鼻腔冲洗,在饮食上不吃海鲜、辛辣刺激性食物。日常生活中要坚持锻炼身体,增强身体抵抗力。

李静/文

## 血糖正常 也会出现并发症

临床上,有的糖友遵医嘱服药,对饮食“精打细算”,经常运动,血糖大多在正常范围内,但还是出现了并发症。有的糖友血糖水平、病程长短和其他病友差不多,别人还没有并发症,他的并发症却已经十分严重了。可见,糖尿病并发症的发生机理十分复杂,血糖

水平与糖尿病并发症并不是简单地成正比。

除了受血糖因素影响外,糖尿病并发症还受遗传因素、血脂、血压以及有无吸烟史、肥胖程度、病程长短等多方面因素影响。例如,如果糖友还同时患有较严重的高脂血症或高血压,其心脑血管并发症

的发生概率就比其他糖友要明显增高。此外,即使血糖在大多数时候不算高,但在短时间内反复波动大,同样可以引发并发症。

在控制血糖、预防并发症这件事上,糖友需要和自己“较劲”,管好血糖。

张永岗/文

## 三类头痛须重视

头痛是一种症状,它背后的原因太多了。可能只是受凉感冒有些头痛,睡一觉就好了。或者总是保持一个姿势,有些不适,连带着头痛,稍微运动一下就好了。但脑出血、脑膜炎甚至脑肿瘤这些可能严重致残甚至致死的疾病,往往在一开始也会以头痛的“面目”示人。可以说,此时的头痛是一种警示,在提醒患者

及时就医。然而,一些人却只忙着止痛,若是光吃点止痛药就算了,那么可能耽误了救治时机。

有三类头痛是一定要去医院仔细检查的,不可延误:

一是突然发生的剧烈头痛,一定要及时就医,尤其是本身有高血压、糖尿病这一类基础病的人,更不能大意。

二是头痛伴有其他症状

的,比如头痛伴呕吐、头痛伴嗜睡、头痛伴意识丧失等,一定要尽快就医,不要延误治疗。

还有一些头痛初期并不严重,和一般感冒、疲劳引起的头痛很相似,但如果服药、休息后仍不能缓解,甚至反而加重,也需要就医。

南京医科大学第二附属医院神经内科副主任医师 贾鹏

## 外出游玩 眼睛也要做好防晒

出门游玩时,很多人总会涂好防晒霜,防止皮肤被晒黑、晒伤,但很多人常常忽视了一个最该防晒的部位——眼睛。

眼睛不做好防晒,易引发眼部细纹,甚至引起多种眼部疾病。

很多人以为干燥是皮肤出现细纹的“元凶”,但其实紫外线才是皮肤出现细纹的主要原因。长波紫外线(UVA)能够穿透皮肤,直接到达真皮层造成皮肤损伤,从而使肌肤丧

失弹性,继而引发细纹。如果能做好眼部防晒,能够延缓眼部细纹的产生。

此外,紫外线还可以直接通过眼表照进眼睛内部,伤害视网膜,给眼睛带来长期、缓慢的伤害,一开始可能难以察觉,但日积月累就会越来越明显,可能导致翼状胬肉、白内障、老年性黄斑变性等疾病。

眼部防晒,首先要选好适合眼部用的防晒霜,涂抹脸部

的防晒霜不一定适合眼睛四周。建议大家购买专门适合眼部用的物理防晒霜或医生推荐的适合自己的产品。还要选好防太阳辐射的眼镜,劣质的墨镜不仅不能阻挡紫外线,还可能伤害眼睛。挑选有防紫外线标识、镜片平整、没有色差、尺寸合适的正规墨镜。

此外,避免紫外线巅峰时期外出,即上午11时至下午2时这个时间段。平时出门还可以使用遮阳伞、遮阳帽。

北京同仁医院 陈燕云

### 专家提醒

## 摔伤后 要避免伤口污染

前段时间,陈女士一不小心摔倒在床旁,当时左腿弯曲着地,除了蹭破点皮,并没有什么大伤口,陈女士也没有不舒服的感觉,就没引起重视。到了第二天早上,陈女士左脚肿痛,想着泡泡脚能好,于是便倒了一盆温水泡脚。第三天陈女士左脚背开始出现水疱,此时的陈女士已经不像之前那样有精神,她感到浑身乏力。家人赶快把陈女士送到医院,医生检查发现,其左脚部皮肤已经破溃,表皮剥脱,创口上还一阵阵地渗出血,是脓毒性休克的症状。

脓毒症是由感染引起的全身炎症反应综合征。脓毒血症的发病率大约为0.3%,病死率约在25%,像陈女士这样并发脓毒性休克的,病死率则可高达80%。脓毒症在临床上并不少见,虽不是医疗急症,不像急性心梗、脑中风那样会引起大家重视,但如果发生,不积极处理常会酿成严重后果。脓毒血症的症状主要表现为寒战、高热或低热、神志淡漠或烦躁、昏迷、心率快、脉搏细数、呼吸急促或困难等,起病急,发展快。

老人一定要重视行走安全,如果摔伤,要保护好伤口,避免污染,即使没有明显皮肤破损,也需引起重视。热水泡脚、敷膏药,不仅不会使伤口得到医治,相反,这种适合的温度、相对封闭的环境会让细菌得到滋养繁殖,最终可能使细菌或毒素进入血液而发生脓毒血症。

浙江省人民医院急诊中心 陈环



### 讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想  
这火树金花 不夜天呦  
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国