

专家提醒

# 老人嗓音嘶哑 警惕多种疾病

上了年纪的人,声音会随着喉部声带肌肉的逐渐萎缩而减弱,说话不再像年轻时那样清亮、柔润,变得嘶哑、低沉,这是正常现象。不过,老人的嗓音变化有时是疾病征兆,需及早鉴别和治疗。以下疾病和嗓音异常存在密切关联,老年朋友要及早重视。

**牙周炎。**如果早晨起床咽干咽痒,痰中带咖啡色血迹,就要警惕牙周炎了。严重的牙周炎会导致咽炎,使咽部黏膜损伤发生病变,导致嗓音嘶哑。

**声带息肉。**若老人出现声音嘶哑或失声,可能是声带息肉导致,需尽快去医院确诊,进行手术治疗。

**吸入性肺炎。**嗓音粗

糙、喝水吃饭容易呛咳的老人,患吸入性肺炎的风险较高。因为嗓音粗糙很可能是声带机能衰退、声带萎缩所引起,这时喝水吃饭容易误吸入气管,导致呛咳,造成吸入性肺炎。

**反流性食管炎。**如果老人声音嘶哑,或喉部出现异物感,咽干咽痒,有可能出现了反流性食管炎。因为胃酸分泌过多,通过打嗝会反流到食管和咽喉,刺激引发咽喉炎。如果治疗不及时,长期炎症和胃酸刺激可能进一步发展成喉部肉芽肿,变为喉部的接触性组织增生。

**脑卒中。**当脑卒中濒临发作时,可能损伤到大脑的语言中枢,受其影响,老人会出现说话困难、声音含糊

不清或喉咙不适的感觉。

**喉癌或甲状腺肿瘤。**老人若超过3周时间声音嘶哑,喉部有异物感,吞咽困难或疼痛,吃饭喝水呛咳,痰中带血,就需高度警惕是喉癌或甲状腺肿瘤的征兆。

老人保护嗓音,建议经常与人交谈,让别人多听自己的声音,以便及早发现反常现象。平时可朗诵自己喜欢的诗词,唱一些柔和抒情的歌曲,与家人及朋友一起分享。不过,也要注意用声卫生,不过分高声说话或长时间发声,以不让自己感觉疲劳为宜。同时,采用科学的发声方法,比如用胸腔托起声音,喉咙则是最放松的部位,而不是扯着嗓子发声。平时可做些嗓音训练,

包括口部训练、气息控制训练、共鸣控制训练、吐字归音等。正规的嗓音训练,对患有嗓音障碍的病人非常有效。如果嗓子嘶哑了,首先要让声带休息,等嘶哑声消失了再正常说话。

此外,要每天摄入充足的水分以保持嗓子湿润,注意少量多次饮水。多吃新鲜蔬菜水果也能护嗓,避免辛辣、油腻、刺激及不易消化的食物,也不要吃过硬、粗糙、易上火或冰冷的食物。老年朋友还要保持愉悦的心情和良好的睡眠,有助于提高机体免疫力,维护喉部健康。

首都医科大学附属复兴医院耳鼻喉科副主任医师 李新

## 健康人过量吸氧 可致肺损害

正常人呼吸空气就足够了,空气中含有21%的氧气,不需要额外吸氧。人体缺氧的时候才需要吸氧,不缺氧而吸氧反而有害身体健康。呼吸空气时,指尖血氧饱和度为97%~99%,表明人体内的血氧含量正常,能够满足人体氧化代谢等生理需要。

正常人吸氧过多会带来氧中毒等一系列问题。氧气过于充沛将导致身体一系列过强的氧化反应,吸氧时间越长,越容易发生氧中毒。进入体内的氧还会产生氧自由基,如果氧自由基极为活跃,在体内到处“流窜”,就会攻击和杀死各种细胞,导致细胞和器官的代谢和功能障碍。

过度吸氧易造成肺损害,进而影响全身各个系统,但以下几种情况可以吸氧:

**1.患严重疾病的患者。**有严重的心肺系统疾病、心脑血管疾病以及某些血液病而导致血液氧含量明显下降需要吸氧。

**2.剧烈运动后。**人在剧烈活动时需氧量很大,体内处于相对缺氧状态,吸氧对于活动后恢复体力、平衡氧气供需有帮助。

**3.高原环境下。**在高原缺氧环境下,人体的氧饱和度为70%~80%,处于极度缺氧的状态,吸氧能够迅速缓解症状。

北京清华长庚医院呼吸与危重症医学科主任 牟向东



## 癌症患者要限制精制糖摄入

手术和放化疗之后,癌症患者往往会出现营养不良的情况,这时完全拒绝碳水化合物不利于恢复。米饭、土豆、番薯等富含淀粉的食物,都要经过一番消化分解才能被吸收利用,这样癌细胞也不会快速摄取吸收。而精制糖本身除了糖分,几乎不含其他营养物质。所以,癌症患者要尽可能减少精制糖的摄入。



建议癌症患者每天适量摄入200~400克谷类食物。在胃肠道功能正常的情况下,注意粗细搭配。

新鲜的水果和蔬菜对抵抗多种癌症起到保护作用

用,所以日常饮食中要提高蔬果的比例。最好选择清蒸、水煮等能保持食物原汁原味的烹饪方法,避免盐腌、烧烤、烟熏等方式,在明火上烧烤或烹调肉类能形成具有致癌作用的杂环胺和多环芳烃,是导致胃癌发生的原因之一。不能食用过烫的食物,饮食过热与食管癌的发生息息相关。

上海蓝十字医院 熊孜

护理常识

## 正确处理烫伤能保护皮肤

根据烫伤严重程度可将烫伤分为三级:一级烫伤,会造成皮肤发红有刺痛感;二级烫伤,会看到明显的水泡;三级烫伤,会导致皮肤破溃、变黑。

烫伤处理不当,易损伤皮肤。一旦发生烫伤,应迅速脱离热源,立即将

被烫伤部位的衣物脱去,将烫伤部位在流动的水下冲洗或是用凉毛巾冷敷,如果烫伤面积较大,伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。可以将纱布或是绷带轻轻地缠绕在烫伤处以保护伤口。三级烫伤、触电

灼伤以及被化学品烧伤务必就医。另外,如果患者出现咳嗽、流泪或者呼吸困难,需马上就医。二级烫伤如果面积大于手掌,患者也应去医院就诊,专业的处理方式可以避免留下疤痕。

李浩/文

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台