

生活中很多不良习惯会导致嗓音问题

导致嗓音问题的原因有哪些？为了拥有好嗓子，生活中要注意哪些？什么样的情况下需要进行手术治疗嗓子？8月29日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽省立医院耳鼻咽喉-头颈外科主治医师赵婉与读者交流。

■叶俊华 高概 记者 李皖婷/文 倪路/图



赵婉 安徽省立医院耳鼻咽喉-头颈外科主治医师，博士，主要从事嗓音医学方面的临床与科研工作，擅长嗓音良性病变的诊治。

长期用声不当会导致声带受损

读者：人类生理发音的过程是怎样的？

赵婉：发音器官包括动力器官(呼吸系统)、振动器官(声带)、共鸣器官(鼻、口、咽、喉、胸腔等)及构音器官(唇、齿、舌、腭等)。发音时通过动力器官提供气流动力，使振动器官声带周期性振动而产生原音，经过共鸣器官的放大增强作用而形成具有一定音调、音强和音色的嗓音，再经过构音器官的作用，调节口腔结构的位置，并影响发音气流而最终形成言语。

长期用声不当或过度可导致声带频繁撞击、摩擦，产生机械性创伤，引起声带黏膜血管扩张、通透性增强、渗出增加，使声带充血和水肿，继而纤维组织增生等，形成慢性喉炎、声带水肿、声带肥厚、声带小结及声带息肉等良性病理改变。

生活中很多不良习惯会导致嗓音问题

读者：导致嗓音问题的原因有哪些？

赵婉：日常生活中，大家关于嗓音的症状往往有声嘶、咽部不适、发音费力以及咽痛等不适，尤其是教师、销售人员以及歌唱家等需用嗓的职业者，目前主要的原因有以下几个方面：

1. 嗓音滥用。比如：过度的说话和唱歌，音量过大的发声等。
2. 胃食管反流及咽喉反流。一些患者会有烧心、反酸、嗝气，频繁的清嗓子、咳嗽，中度的声嘶，咽异物感，发音费力及音域缩窄；另外一些咽喉反流的患者可能没有明显的不适。
3. 烟酒的刺激，除了造成声带肿胀，是上皮变异的危险因素外，其摄入也易导致反流的发生。
4. 喉部的卫生保健不到位。主要是摄入的水分不足，每天至少要喝8杯

一周病情报告

“暑期后遗症”，孩子红眼病多发

夏日消暑，不少家长会选择带孩子去泳池游泳，但泳池的水以及公用的毛巾、泳圈、拖鞋等都有可能成为“红眼病”的传染源，让不少儿童患上这种接触传染且传染性较强的眼科疾病。近日，合肥市一院眼科就接诊了不少这样的小患者。

合肥市一院眼科江医生提醒，游泳时佩戴泳镜能够有效隔开眼睛与泳池

水，否则喉部的黏膜粘度升高，声带振动的有效性就会减弱。

保护嗓子

不要长时间聊天、打电话

读者：为了拥有好嗓子，生活中要注意哪些？

赵婉：为了拥有好嗓子，生活中要注意减少不必要的长时间聊天或打电话、音量及语速适当、音调适中、避免耳语声、多喝温开水、尽量腹部呼吸、避免用力清喉咳嗽以及勿吃辛辣油炸刺激性食物，如浓茶、咖啡、冷饮等。多服用梨、蜂蜜、黄瓜、豆制品等可以润喉、清嗓、开音的食物；避免吸烟，饮酒适度；加强体育运动，增强肌体对疾病的防御能力；补充适当的维生素，防止喉腔黏膜干燥、出血；养成咽喉部卫生习惯，如：饭前后咽部清水含漱，多喝清茶，保持咽部清洁等。

声带良性病变若不可逆就要手术治疗

读者：什么样的情况下需要进行手术治疗嗓子？

赵婉：如果通过保守治疗，声带良性病变仍不可逆的话，就可能需行手术治疗。安徽省立医院嗓音医学团队通过不断努力，在嗓音疾病的诊断、治疗和康复上处于国内先进水平、省内领先水平，是省内重点学科特色项目之一。在嗓音医学方面形成了专业优势和特色，包括：1. 嗓音分析、频闪喉镜检查 and 电声门图检查；2. 开展发音训练在嗓音显微外科手术期及非手术嗓音障碍疾病的应用；3. 反流性咽喉炎(包括声带接触性肉芽肿等)的诊治；4. 应用微瓣技术、声带缝合技术治疗各类声带增生性疾病，如声带息肉、Reinke 间隙水肿、声带囊肿等。另外，我们还于每周四下午在庐江路总院开设嗓音专病门诊，欢迎大家前来咨询。

■费秦茹 记者 李皖婷

下期预告

夏秋之交，打好肠道保卫战

夏秋之交如何避免肠道传染病？如何预防酒精肝、脂肪肝？滥用抗生素的危害有哪些？下周二(9月5日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院感染科主任黄育红与读者交流。

黄育红，副主任医师，擅长各种肠道传染病的诊治，不明原因发热的诊治，各型病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病的诊治及重症肝炎的综合治疗，慢乙肝、丙肝后肝硬化及难治性腹水的诊治等。

■傅喆 记者 李皖婷

医疗新闻

我省成立第一精神卫生专科联盟

昨天上午，安徽省第一精神卫生专科联盟在安徽省精神卫生中心举行揭牌仪式，这是我省精神卫生领域首家专科联盟，来自省内12个地市的15所精神卫生医疗机构成为首批成员单位，其中地市级精神专科医院12所，县级精神专科医院3所，覆盖全省绝大多数地市。

据介绍，专科联盟将以一所医疗机构特色专科为主，联合其他医疗机构相同专科技术力量，形成区域内若干特色专科中心，提升解决专科重大疾病的救治能力，横向盘活现有医疗资源。

在联盟启动仪式上，还同时举行了精神卫生专业省级医疗质量控制中心揭牌仪式。安徽省精神卫生中心将通过建立远程会诊中心，促进联盟成员单位间的医疗资源纵向流动，使群众能更便捷就近享受到优质的精神卫生医疗服务。

■朱世玲 记者 李皖婷

预防糖尿病，呵护眼睛健康

49岁的张老汉今年以来看东西觉得越来越模糊，因为平日里视力一直很好，张老汉自以为只是老花眼，并未太在意。然而最近一个月，他发现每天不管是看近处还是看远处，双目视物都越来越模糊。张老汉昨日来到医院做检查，发现双眼视力分别只有0.02和0.15，而医生的诊断则令张老汉惊讶不已，原来视力的下降竟然是糖尿病惹的祸。

安医大二附院眼科主任陶黎明介绍说，糖尿病可致全身多种并发症的发生，其中糖代谢的紊乱或可造成视网膜血管供血、供氧不佳，导致眼睛水肿、出血、视力下降。张老汉的病情属于糖尿病视网膜病变增殖期，视网膜出现了新生血管，因反复眼底出血导致玻璃体积血，若不及时治疗，随时可能导致视网膜脱落而致盲。

陶黎明提醒糖尿病患者，对血糖的控制是预防糖尿病视网膜病变的主要方法，应按照低糖的饮食计划科学调整生活习惯，注意加强适度的运动。糖尿病患者则应遵医嘱以口服降糖药或注射胰岛素等形式全方面控制血糖，达到预防糖尿病，呵护眼睛健康的目的。

■郑慧 记者 李皖婷

腹泻频率过高易诱发痔疮

夏秋之交是胃肠道疾病的高发季节，腹泻频率过高、久泻久痢很容易引发痔疮，近日前往合肥市一院肛肠科就诊的患者人数有所增加。

据该科主任叶伟民介绍说，导致痔疮的原因有很多种，不良的体位、不良饮食习惯、不良排便习惯等异常行为都会引起痔疮。患者患病后若不诊治会影响人的情绪，妨碍学习工作。痔疮本身不会癌变，但是会掩盖很多癌的表现。许多患者根据便血等症状自诊为痔疮，未经专业医院诊治，使得一些真正的疾病如肠道肿瘤等被掩盖，延误最佳的治疗时间。

专家提醒，预防痔疮要做到生活规律，避免久坐久立，增强体育运动。防止便秘，养成良好的排便习惯。避免用力过度或久蹲不起。多吃蔬菜水果，节制烟酒和辛辣刺激性食物。治疗后为防止复发，便后可经常用温水坐浴，毛巾热敷肛门促进血液循环，局部应用痔疮栓或痔疮膏，常做提肛运动。痔疮发作时要及时用药，症状消失后，适当延长用药时间，以减少复发。

■苏洁 记者 李皖婷