

科学用嗓 预防喉部疾病

■ 郑荣华

声音嘶哑 需特别注意

声音嘶哑是嗓音疾病最常见的症状之一。临床上声音嘶哑患者约50%是由声带炎症所致,10%是声带息肉造成,少数是由喉部良性或恶性肿瘤引起。

声带炎症

受凉、嗜辣、空气污染、粉尘过多、病毒感染等是声带炎症的主要诱因,多表现为咽喉发痒、灼热、干燥、疼痛等。

声带息肉

声带息肉会影响声带振动,表现为声嘶、音调改变、说话费力、易疲劳等,可继发于上呼吸道感染。

喉癌

喉癌是头颈部常见的恶性肿瘤,长年吸烟饮酒者、40岁以上的男性、生活环境中空气污染重的人都是高危人群,需重点预防。早期喉癌经正规治疗生存率可达80%以上,早发现是关键。但喉癌的早期症状比较隐匿,长期吸烟的中年男性,如果出现声嘶、喉部不适超过两周,应及时求助耳鼻喉科医生。

保护嗓子从以下10件小事做起

少用口呼吸

尽量少用口呼吸,用鼻子呼吸,充分发挥鼻黏膜的过滤作用。雾霾天尽量少出门,回家后用淡盐水冲洗鼻腔。

做好嗓子热身

演唱、演讲前,最好给嗓子做一下“热身”,如做做颈肩部的伸展运动、从高音到低音逐渐开嗓、喝几口水润下嗓子等。

少吃刺激性食物

避免或少食辛辣食品,炒货(瓜子、花生等),烧烤食品,过酸、过咸、过甜的食品,咖啡,生冷食物等都要少吃。

戒烟酒

烟草、酒精对嗓子有强烈的刺激,建议戒烟戒酒。另外,每周应进行不少于150分钟的有氧运动,有助调节机体免疫力、扩大肺活量、增强发声器官的活动能力。

避免受凉、感冒

冬季外出时戴围巾,夏季避免长时间待在空调房里。感冒、说话多引起的嗓子哑,一周左右就会好转,若持续2-3周没有改善,应及时就诊。

让嗓子充分休息

一天总的说话时间最好不要超过3小时,尽量避免大喊大叫。当出现声嘶喉痒时,要少说话让嗓子多休息。

每天至少喝1500毫升水

不要频繁清嗓子,当感觉嗓子不舒服时应多喝水。

保持室内空气清新

保持工作及居住的室内空气流通,勤换床单,减少粉尘,少接触厨房油烟。

警惕胃食管反流

胃食管反流也会对咽喉造成伤害。如有频繁烧心、打嗝,晨起有口臭,咽喉有异物感,或反复出现声嘶,就要及时就诊。

常按摩咽喉

来回打圈按摩脖子两侧咽喉处,有助刺激唾液分泌,湿润喉咙,保护嗓子。

嗓子是人体重要的发声器官,擅串、吸烟、喝酒等行为其实都对嗓子有害,还可能让身体埋下病根。声音嘶哑、咽喉异物感、发声困难等都是喉部疾病的信号,甚至是癌症预警。

嗓子不适可能是疾病信号

“喉”俗称嗓子,位于颈部正中(相当于男性喉结水平的位置),上通咽,下接气道,是人体重要的发声器官,兼有吞咽、保护呼吸道等生理功能。喉腔内有两片薄薄的肉片叫作声带,声带就像气道起始部位两扇可以开闭的门。嗓音就是声带振动、开合时声波通过共鸣腔产生的,声带振动的幅度、频率,决定了声音的高低、轻重。

嗓音疾病主要包括急慢性咽喉炎、声带息肉、声带小结、功能性发声障碍、喉部肿瘤等,临床常通过纤维喉镜来观察。生活中如果你有以下表现,说明你的嗓子可能出了问题:声音嘶哑、失声;咽喉有异物感;咽喉干痛、不想讲话;频繁清嗓;说话费力不能持久;说话音量小;气息弱,说话有憋闷感。

教师、播音员、客服等经常用嗓的人,长期吸烟饮酒者,感冒长时间不愈的人,年龄超过40岁的男性,胃食管反流患者,喜欢喊叫的儿童,都是嗓音疾病的高发人群。



工作人员在国药集团中国生物新冠疫苗生产基地质量检定部门对新型冠状病毒灭活疫苗样品进行杂质检测。

记者近日从国务院联防联控机制科研攻关组获

悉,我国两款新冠病毒灭活疫苗获得国家药品监督管理局许可启动一、二期合并的临床试验,成为最先获得临床研究批件的采用“灭活”技术路线的新冠病毒疫苗。

新华社记者 张玉薇 摄

川渝医保携手合作 拓展跨省就医直接联网结算

新华社成都电(记者 董小红 李松)近日,川渝医保战略合作备忘录签约仪式在重庆市举行,川渝两地将拓展优化异地就医直接结算,持续扩大异地住院、门诊、药店购药直接结算的覆盖范围,争取今年年底前再开通川渝跨省门诊特殊疾病费用直接结算,让两地群众能够更方便地实现就近看病、购药。

记者了解到,根据签订的战略合作备忘录,双方将在10个方面进行合作,包括跨省异地就医直接联网结算;药品价格及医用耗材招标采购;药品、医用耗材挂网信息共享;医疗服务项目价格协同;医保基金监管;医保信息平台建设等。

据介绍,四川和重庆将强化川渝医疗服务价格协同,逐步推动医疗服务项目、医疗服务设施收费价格政策互通,年内实现价格管理政策趋同;大力推进药品器械联盟集采,落实医药价格和招标采购合作协议,加快扩大联盟招采药品的覆盖面,让群众用上更多救命救急的好药;加快完善医保基金联动监管,建立川渝基金监管联动机制、协力创新联合监管方式,强化监管人员交流合作,联合打造领先全国的基金监管示范区;全面提升医保信息支撑能力,探索开展区块链技术应用和大数据分析,尽快实现数据互联互通。

谷雨后养生做到“四防”

■ 可可

谷雨后,空气中的湿度逐渐加大,容易诱发较多疾病。中医认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,要适时根据气候变化做到“四防”。

防余寒:春夏之交,早晚温差较大,气温不稳定,再加上空气湿度增加,为细菌、霉菌、病毒的繁殖提供了有利条件,很容易湿、寒困身而引发很多疾病。因此,建议早晚外出的人及时增减衣物,注意关节部位的保暖,避免在潮湿的地方久留。

防湿邪:春末夏初,空气湿度较大,湿邪最易伤脾,导致脾胃不和,出现食欲不振、呕吐、腹胀等症状。平时多吃山药、薏米、扁豆等养脾食物,少吃黄瓜、西红柿等寒凉食物。

防过敏:百花开放的季节,过敏体质人群常出现打喷嚏、流鼻涕、哮喘等症状。为防止过敏反应的发生,过敏体质的人外出时,应尽量戴口罩,必要时带些防过敏药物。

防大汗:春夏之交正是谷雨节气,养生以“懒散形骸,勿大汗”为原则,出汗过度容易影响夏季的气血健康。此时运动建议选择快走、慢跑、八段锦等,不宜出汗过多,还要注意补充水分。

遗失声明

●阳光人寿保险股份有限公司重庆市渝北支公司遗失机动车辆交强险单证1份,单证代码:AB0507A32015A(渝),单证号:398309,声明作废。

姓名 保险执业证号码

刘代龙 0200525000080020180704053

郑秋林 0200525000080020180703085

张运寿 0200525000080020190100913

袁刚云 00012750011010002019000014

孔德利 0200525000080020170905546

屈顺洪 0200525000080020170905554

黎秀芹 0200525000080020170907263

谭祥燕 0200525000080020170905860

邱小红 0200525000080020180200418

熊德兰 0200525000080020180200196

孙明全 0200525000080020180701508

周代福 0200525000080020180701516

王桂英 0200525000080020190101578

李芳菊 020052500008002013023650

冯小梅 0200525000080020170201494

●严忠春遗失执业证,编号:02000050010180020170901730,声明作废。

●杨玉奎遗失执业证,编号:00010050010600002020000384,声明作废。

●杨小平遗失执业证,编号:02000050023080020190300390,声明作废。

●陈玉清遗失执业证,编号:00010350023600002019000066,声明作废。

●王明秀遗失执业证,编号:02000050010180002011008580,声明作废。

●阳光财产保险股份有限公司重庆市渝北支公司遗失机动车辆交强险单证1份,单证代码:AB0507A32015A(渝),单证号:398309,声明作废。

华兴团林采场建筑用石灰岩矿改建项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)的要求,本公司现对华兴团林采场建筑用石灰岩矿改建项目环境影响评价公众参与进行第二次公示,公示内容如下:

一、征求意见稿电子版全文和公众意见表下载链接
链接:https://pan.baidu.com/s/1N2TV03b0b9i-orPT9o9A提取码:ysqr。

二、征求意见稿范围
可能受影响范围的周围公众,包括公民、法人及其他组织。征求内容为环评相关建议。

三、征求公众意见的具体形式及时限
公众可通过链接下载查阅项目征求意见稿,并通过邮件、传真、电话、信函、来访或填写公众调查表等方式与建设单位联系和反映。
公众意见提出时限:2020.4.15-4.28

四、联系方式
建设单位:重庆蓉道商贸有限公司
建设地址:铜梁区华兴镇团林村一三社
评价机构:重庆中樾工程技术有限公司
联系人:陈老师 电话:15683140440
重庆蓉道商贸有限公司
2020年4月15日