

声音嘶哑 发声困难 可能是嗓音障碍

■ 朱海燕

嗓音障碍在日常生活中非常常见,声音嘶哑、发不出声音等都属于嗓音障碍。但是很多人不具备专业的医学知识,对嗓音障碍的医学定义比较陌生,会对嗓音障碍出现错误的认识,并且降低人们对嗓音障碍的重视程度,容易导致严重的后果。

引发嗓音障碍的因素

嗓音障碍又称为发声障碍,是指由于发声器官(呼吸器官、声带振动和共鸣器官)功能不协调或存在声带器质性病变,致使嗓音的音量、音调、音质、声音持续时间以及共鸣等出现异常。

嗓音障碍可由多种因素引起,包括疾病因素、习惯因素等。其中,疾病因素作为引起嗓音障碍的根本性因素,与多种疾病的发生与发展有关,需要引起嗓音障碍患者的高度重视。

这些疾病会导致嗓音障碍

日常生活中注意观察自己的嗓音变化,可以作为预测疾病的依据:

1.急性喉炎、慢性喉炎、梅毒

或喉结核等特异性感染可导致人体局部炎症,炎症的出现会对患者构音结构、发音结构、共鸣腔造成直接刺激,导致嗓音障碍。

2.神经源性疾病是引起嗓音障碍的常见疾病因素之一,包括声带麻痹、声带痉挛。

3.喉部骨折或者环杓关节脱位等外伤也会引起嗓音障碍。

4.声带肿瘤、声带息肉等增生性疾病、肿瘤疾病在嗓音障碍病因中占比很大。

5.性激素变化、甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进等内分泌功能异常,会感染人体正常的发音功能,导致嗓音的改变,引发嗓音障碍。

6.情绪激动或者遇到严重的精神创伤以后,也会导致嗓音障碍,主要特征是声带外形无改变,但是讲不出话、不能发声,咳嗽、打哈欠时发音正常。

7.长时间在嘈杂环境中说话、发音频率不当、喜欢尖叫、长时间用声等,均会影响发音。

8.常年吸烟、酗酒、熬夜等不良的生活习惯,会加重发音结构的负担,容易导致嗓音障碍。

如何治疗嗓音障碍

嗓音障碍的治疗一般采取保

守方案,常用药物治疗、物理疗法、言语矫治方案,可以获得理想的治疗效果。

药物治疗。炎症性疾病可以在医生建议下使用抗生素进行消炎治疗,有助于抑制炎症,并缓解声带充血,必要时可以采用雾化治疗。

物理疗法。肿瘤疾病等引起的嗓音障碍,建议患者尽早接受手术治疗。良性病变、癌前病变以及声带麻痹等首选显微外科手术;声带运动性障碍或者声带张力性疾病,可以使用声带注射充填术、喉框架手术。

言语矫正。嗓音障碍的治疗中经常会使用到言语矫治方案,其主要作用是对患者不正确的发声习惯、用声方式等进行纠正。嗓音训练需在专业的嗓音训练师指导下进行。训练方法主要包括:呼吸练习(腹式呼吸法)、唇气嘟噜音训练、吹气管训练、唇舌操训练、共鸣器官协调练习、扩展音调及音色练习、减少硬起音、咀嚼法、打哈欠、叹息法、喉部按摩。

嗓音障碍需要明确具体的原因,在医生的指导下对症治疗。同时需要做好日常的预防,养成良好的用声习惯,降低嗓音障碍的发病率。

HPV疫苗需要打“加强针”吗

■ 赵延灵

乳头状瘤病毒(HPV)主要通过皮肤黏膜接触感染,传播途径包括性传播、母婴传播和接触传播等。高危型HPV持续感染与宫颈癌发病直接相关,其中超70%宫颈癌的发生由HPV16和18型感染导致。目前,接种HPV疫苗是预防宫颈癌最经济有效的办法。

据了解,我国已有5款HPV疫苗获批,包括3款进口HPV疫苗和2款国产HPV疫苗。从疫苗免疫程序来看,需接种两剂次或三剂次,目前我国尚未有单剂次接种。

有专家表示,根据目前临床数据的数学模型推测,完成全程免疫接种或可达到终身免疫。接

种疫苗,除了能诱导机体产生体液免疫以外,还会产生一定的细胞免疫,即便体内血清抗体滴度降低了,只要有病毒攻击,其免疫记忆便能马上被激发,产生高浓度抗体。此外,只要完成一种疫苗的全程接种即可,目前无须加强免疫。

警惕秋冬银屑病爱“闹事”

■ 张首旭

据调查显示,我国有超过650万的银屑病患者。它的发病受遗传因素与环境因素相互作用产生,与季节也有一定的关系。秋冬季正是银屑病容易反复和加重的季节。

银屑病是一种常见的慢性、复发性、炎症性皮肤病,具有病程长、易反复、多迁延终身的特点。中医也称为“白疕”“蛇虱”“松皮癣”等。常见的诱发因素包括吸烟、饮酒、精神紧张、感染、喜食鱼虾及辛辣刺激之物、居处潮湿等。

因此,患者在秋冬季节应注意以下几点:

感冒等感染会诱发银屑病的加重,因此秋冬季节应注意防寒保暖,避免感冒。

秋冬天气干燥,银屑病患者皮肤屏障不健全,因此更要注意涂抹润肤乳,做好皮肤保湿,可以防止皮肤干燥、减少瘙痒、疼痛及鳞屑。

秋冬气候寒冷,不利于气血流通,可以适当泡脚,温通经脉,也可以在水中加入淀粉、燕麦粉,祛除鳞屑的同时还有保湿的作用。

坚持每天不少于30分钟的轻中度体育运动,适量的汗出,可以增强体质,也有助于全身气血的运行。患者可以适当多晒太阳,适量日晒可促进皮损的消退。

此外,需要注意的是,还有部分银屑病患者夏季皮损易加重或复发,冬季皮损减轻或消退,这类患者不耐热不耐晒,夏季要穿长袖和浅色衣服,以防因日晒加重病情。也有一些慢性患者,由于病情缠绵或治疗不当,季节改变不明显。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

集中医学观察期间 如何做好个人防护

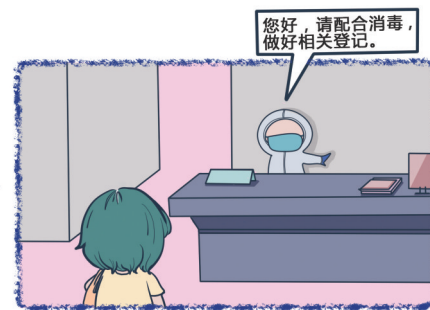
图/溪红柿



疫情防控过程中,如若被要求集中医学观察,该如何做好个人防护?怎样安全度过隔离期?来看看这几点!

抵达酒店时

佩戴口罩,听从安排,有序下车;配合酒店做好行李表面消毒;进入前台,保持距离,有序体温监测,排队等候办理入住登记;配合防疫人员做好流行病学调查工作,加入酒店相关信息交流群;需要搭乘电梯时,请勿摘下口罩。



抵达房间时

进入后,及时关门,开窗通风,不要着急将口罩摘下,先完成以下步骤:擦净行李物品外表面残留的消毒剂后,更换干净的衣物和鞋子,注意行李物品要放置在远离床和用餐的区域;使用消毒湿巾或含有效氯浓度为250-500mg/L的消毒液蘸湿毛巾,擦拭房间内各类电器开关按键、遥控器、电话机表面、门窗把手等;入住酒店后保持“静默状态”,形成独立空间。



健康情况询问

医护人员上门核酸采样时,戴好医用外科口罩,做好手卫生再开门,根据鼻拭子或咽拭子采样,只露出鼻或口腔;采样时应屏住呼吸,保持半蹲状态,便于采样人员采集,不要触碰采样人员防护服,不要交谈;采样结束后立即戴好口罩,关门,再次做好手卫生,再取下口罩,进行一次手卫生。

