

平时如何保护好嗓子?

——咽喉嗓音外科专家如是说

小学老师小雯最近半年断断续续感觉自己声音嘶哑,讲话时间长一点就比较费力,声音也越来越低沉沙哑。小雯心里犯嘀咕:该不该抽时间去医院找专家看看?这以后天天要用嗓的时候太多了,怎样注意才能给自己的嗓子上个“保险”呢?

中南大学湘雅医院咽喉嗓音外科专家介绍,由于职业用嗓过度或不良生活习惯,患嗓音疾病的患者越来越多,其中包括教师、播音员、歌手、律师、推销员、警察等,声音过大、语速过快、说话时间过长、长期吸烟饮酒、胃酸反流等都会造成嗓音疾病。“好嗓子是人们日常交际中的第二张‘脸’,保护好它才能更好生活工作。”

怎么判断自己的嗓音需要就诊?该院咽喉嗓音外科教授张欣介绍,常见的嗓音问题有以下几种:声音嘶哑;讲话费力;讲话后咽干、咽痛、喉部易疲劳;说话时自觉“气不够用”;声音微弱或失声;不能控制音调等。

得了嗓音疾病该怎么办?

张欣提醒,出现嗓音问题,患者应及时预约挂耳鼻咽喉科(嗓音专科)号去医院就诊。有必要时,患者需做一个电子或纤维喉镜检查来了解咽喉部及声带的具体情况,医生会根据检查结果判断是采用药物治疗(包括口服用药和雾化吸入用药)还是手术治疗。

不管哪种治疗,患者都需要找言语治疗师去做几次嗓音训练,来纠正自己不良的发声习惯用以巩固疗效,并预防复发。

平时怎么保护嗓子最有用?张欣表示,除了保持作息饮食规律、适当锻炼、充足睡眠外,大家需戒烟戒酒,不喝浓茶浓咖啡和碳酸饮料,改掉讲话尖声高调等不良习惯,多吃白萝卜、雪梨、白木耳、罗汉果等有益护嗓的食物。

工作中一定要用嗓时,这些细节要注意:连续用嗓超过10~20分钟,休息5~10分钟;尽量降低语速,最好将语速降低1.5倍以上;交流时避免情绪化、激动;注意多饮水,成人每天饮温水约2000毫升;上课或作报告时全身放松、特

别是喉头放松,并应用扩音设备;尽量避免大量饮酒和饱食后唱歌、长时间用嗓;有胃酸反流或胃食道疾病者必须同时治疗。

张欣介绍了一段嗓音保健操——晨起护嗓三部曲:1.发气泡音。静躺床上,深吸一口气,先呼出大半口气,然后用剩下的小半口气匀缓轻轻地吹动声带,发自己勉强企及的最低音,继续发低声,低到发不出声音时,类似气泡滚动般低沉松弛的声音,直至气息呼尽,再深吸气接着发,连续发3~5分钟。此练习可以按摩声带、开音、缓解嗓子疲劳。2.活动口腔肌肉。起床后,连续打十几个哈欠,做唇舌操,如咧唇、撇唇、伸舌头、舔上腭、顶内颊等。此项练习可以湿润喉咙、拉动咽喉肌肉、使嗓音清晰圆润。3.做咀嚼哼鸣。深吸一口气,腹部发力,发出平稳悠长的鼻音,边发音边做咀嚼动作,好像嚼口香糖一样。能有效地克服气息浅、喉肌紧张的不良发声习惯。

本报通讯员 陈卓

重度输尿管狭窄 新技术“疏通”

本报讯(通讯员 李南南 唐智旺 杨玲)近日,长沙市第一医院泌尿外科团队成功为一名重度输尿管狭窄患者完成“艾利姆覆膜金属支架置入术”。这是该院首例艾利姆覆膜支架治疗输尿管狭窄手术,也是长沙市同级医院中首次开展的新技术。术后患者无不适,即将康复出院。

患者李阿姨(化名)6年前在外院确诊为宫颈癌,进行了多次放疗及化疗治疗。2年前复查时发现“左肾重度积水”,被确诊为输尿管狭窄,狭窄段长约4厘米,在外院实施了输尿管支架管置入术,但术后需终身留置输尿管支架且每半年要更换一次。

不久前李阿姨来到长沙市第一医院泌尿外科就诊,泌尿外科主任唐智旺了解情况后,向李阿姨介绍了一种叫艾利姆(Allium)覆膜金属支架置入术的新技术。该支架系统具有记忆功能,通过对尿路狭窄部位的均匀扩张解除梗阻,经过一年的留置后,根据患者的恢复情况拆除支架或者不拆除,可以从根本上达到解除狭窄部位的梗阻问题。

五指“毁了”四根 手指全形移植再造

本报讯(通讯员 管华林 罗琼)29岁的黄先生因手指毁损不久前入住衡阳市第一人民医院烧伤整形手足外科,通过该院医护人员移植足趾、手指全形再造手术,精心治疗28天后,黄先生手指头再造完整,功能基本恢复,于11月5日康复出院。

10月8日,黄先生在干活时不慎被机器绞伤左手四个指头,其中中指前端整体毁损,伤势严重,当即送入该院救治。该烧伤整形手足外科医师何景元仔细检查发现,黄先生左手手中指约1.5厘米的末节完全缺失,其他三个手指不同程度损伤。

为确保受损手指完美修复,烧伤整形手足外科主任李波组织医务人员反复讨论手术方案,决定改变传统的皮瓣修复方法,为黄先生实施移植足趾、手指全形再造手术。手术于10月14日进行。先在黄先生足趾末端分离出1.5厘米长的甲床、指腹、神经、血管、趾骨等组织,再在手术显微镜下将切下的足趾与毁损的手指血管、神经等重要组织精细吻合,经过长达4个多小时的精准操作,顺利完成了移植手术。

蜂蜇伤很危险 两老人险送命

本报讯(通讯员 陈红萍 朱芙蓉)年近六旬的伍奶奶和刘奶奶家住娄底市,因为和邻居张奶奶上山摘板栗,不慎侵扰群蜂,三人被群蜂蜇伤,张奶奶被蜇伤几分钟后出现全身疼痛、头晕、全身瘫软,无法站立,视物模糊的情况,伍奶奶和刘奶奶稍好一点,但是也感觉全身瘙痒,疼痛,头晕。

当天傍晚,张奶奶突然离开人世。伍奶奶和刘奶奶即刻被家人送往当地医院,予以急查血、输液治疗后,当地医生建议其转至上级医院治疗。次日,两位老人转院至湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形科就诊。

该院烧伤疮疡整形科主任周忠志介绍,蜂蜇伤是一种生物性损伤,是临床急症之一,其临床表现和毒蜂的生物特性相关,轻者表现为局部炎症反应,重者可出现过敏性休克、呼吸机麻痹、多器官功能衰竭导致死亡。

送健康进山村

近日,由邵阳县中医院主办的“人民健康乡村”系列活动第一站在下花桥镇岩门村举办,该院全科医生团队走进该村活动中心大坪,为老人义诊、解答健康问题及免费发放药品。共为该村500余名老人及20余名病重村民免费发放价值3万余元的药品。据悉,此次活动将在该县下花桥镇岩门村、岩口铺镇持续开展。

通讯员 黎建成 摄影报道



宝宝出生2天胃穿孔 医生“迷你”手术抢救

本报讯(通讯员 陈亚娟)近日,程女士妊娠35周后诞下了体重仅2.5千克的新生儿霖霖。但是,出生两天后,霖霖便出现呕吐、腹胀、呻吟、反应差等症状,在当地医院完善腹部平片及腹部彩超后考虑霖霖患“消化道穿孔”,并引发了腹膜炎等并发症,生命垂危,霖霖随后被送至湘潭市中心医院。

入院时,该院医生检查发现,霖霖腹胀明显,腹部如同“皮球”一般肿大,病情十分

危急。考虑到患儿集合了早产、严重感染、营养不良等多种高危因素,麻醉和手术都存在极高的风险。

为了积极抢救患儿,该院新生儿科主任黄秀群邀请了普外二科、麻醉科等多学科专家进行会诊。经过充分讨论后,最终决定为霖霖施行“胃穿孔”修补手术。随后,霖霖被第一时间送入手术室,在新生儿科副主任任娜芳、普外二科主任王建国及麻醉科副主任冯增光等专家组成的手术团队严

谨地配合下,霖霖的“迷你”手术展开。

由于早产儿的器官小,各个组织嫩得像“豆腐”,特别是手术部位——胃部只有“鸡蛋”般大小,难度可想而知。在霖霖的胃前壁近贲门处可见一个直径约2厘米大小穿孔,王建国用手术线全层缝合了胃壁关闭了穿孔。术后经过医护人员一个多月的精心救治,霖霖闯过了休克期、感染期、重症肺炎、肺不张等重重难关,痊愈出院。