

《良辰美景好时光》热播,女歌手声带息肉做手术恐失声

## 声带息肉 关于它你知道多少?

由青年演员徐璐、林一主演的青春励志剧《良辰美景好时光》正在热播。在最新的剧情中,徐璐扮演的女一号——歌手梁辰在一次录音过程中出现声音嘶哑,来到医院诊断,被查出声带息肉,医生告知其需要手术切除,否则可能导致癌变,而梁辰则担心做声带息肉切除术会导致变声甚至失声,生活笼罩了一层阴影。声带息肉是很严重的疾病吗?发病人群主要有哪些?声带息肉切除术会导致变声或失声吗?今天就和大家谈谈“声带息肉”有关问题。

### 什么是声带息肉?

声带息肉是耳鼻喉科常见病,是由于用声不当或过度而引起声带的机械性损伤,多发生于一侧声带的前、中1/3交界处边缘,为半透明、白色或粉红色表面光滑的肿物,多为单侧,也可为双侧同时发生。过度、不当发声可引起声带局部水肿,局部水肿在不当发声时又加重声带创伤而形成息肉,并进一步变性、纤维化。

### 声带息肉有哪些表现?

临床上,声带息肉主要的症状表现为声音嘶哑,巨大的息肉位于双侧声带之间者,可引起失声,甚至出现呼吸困难和喘鸣。单侧声带息肉患者的嗓音特征是严重的发音困难,正常的声带以一个频率振动;而息肉病变严重减弱了受累声带的振动,导致出现嗓音嘶哑并带有过多气息音,患者需频繁地进行清嗓来短暂缓解声音嘶哑的症状,但是这种清嗓行为往往是无效的,反而会加重病情进展。所以,当声音嘶哑持续一周以上仍不缓解时,需及时就医,筛查声带病变。

### 哪些人群发病率高?

当下社会,职业用嗓人群占比较大,声带息肉发病率一直居高不下,主要好发于教师、销售、组织领导者等没有经过

专业训练的职业用嗓人群,在网购发达的当下,电商平台的带货主播也是声带息肉的高发人群。这与不科学的发声方式以及用嗓疲劳有很大关系。

### 声带息肉会癌变吗?

声带息肉通常是由一个急性发音事件促成的,例如患者长时间持续叫或尖叫,导致声带着力点充血、出血,黏膜下团块组织堆积就形成了息肉。一旦小息肉开始形成,任何持续的不良发音行为都将刺激这个区域,促使它继续生长,息肉可以逐渐增大,但不会癌变。

### 如何治疗声带息肉?

声带息肉一经确诊,首选的治疗方式是手术切除,嗓音训练也是主要治疗方法之一,可同时辅以糖皮质激素雾化吸入、中药等治疗。传统的手术方法为在直接喉镜或电子喉镜下切除息肉。随着现代人对嗓音质量的要求不断增高,三级以上医院可在显微镜下切除息肉,手术中尽可能多保留正常黏膜,术后声音可以得到良好的改善。对于专业的歌手以及主播等人群应更谨慎地在完整切除息肉同时减少声带的创伤,避免术后出现音调和音质的改变。手术后需要合理休声、进行嗓音训练学习科学发声,否则息肉容易复发。

### 嗓音训练,了解一下

嗓音训练旨在通过科学的发声方法,纠正不良的发声习惯,结合腹式呼吸,充分利用共鸣腔对声音的放大和修饰,让不正常的嗓音恢复正常,同时让嗓音更圆润、柔和。比如练习腹式呼吸,吸气时腹部鼓起来,呼气时腹部内收,一个循环维持三十秒左右,能让呼吸变深,让发声气从“丹田”。

嗓音训练的方法有很多种,针对不同的人发声习惯不一样,制定的嗓音训练的方案也是个体化的。对于拒绝手术且对嗓音质量有要求的患者可首选嗓音训练。当嗓音训练不能达到预期的效果时,应及时手术治疗,随后进行嗓音训练巩固疗效。如果患者存在反流性咽喉炎,则应进行相应的抑酸治疗,以保证手术和嗓音训练的效果。

### 改善生活方式,呵护你的嗓音

健康的嗓音也离不开健康的生活方式,比如规律饮食,避免熬夜,远离碳酸饮料、烟酒以及浓茶、咖啡等脱水饮料。多喝温水能润滑、保护声带,能有效缓解用嗓疲劳。

湘潭市第一人民医院

耳鼻咽喉头颈外科

主治医师、嗓音师 李玉芳

通讯员 段斌

## 疟疾可防可治 防止蚊虫叮咬是关键

4月26日是第14个“全国防治疟疾日”,今年的活动主题是“防止输入再传播,巩固消除疟疾成果”,全国疾控系统及医疗机构举办了相关防控知识宣传活动。

小时候常听父辈们说我们湖南省曾流行一种叫做“打摆子”的恐怖传染病,它是由于蚊子叮咬而感染的。这种病的初期病征与感冒相似,有间歇性发热发冷和头痛,不及时治疗,可引起肺水肿、肝肾衰竭、贫血、脑型疟、黑热尿等并发症,严重者可引起昏迷,甚至死亡。吓得我至今回想起来依然背脊发凉,心想:“被蚊子咬一口就会丧命吗”,从此,只要一见到蚊子便会不寒而栗。

长大后渐渐明白,这种病原来叫做“疟疾”,是由携带疟原虫的按蚊叮咬或者输入带有疟原虫的血液而感染的。疟疾在湖南省流行历史悠久,所有县市区都有流行病史,以湘南为最,民间自古流传有“船到郴州止,马到郴州死,人到郴州打摆子”的民谣。后来,经过几代人的防治,自2011年起,湖南省就再也没有本土的疟疾病人了。然而现在在国外,尤其是非洲和东南亚国家,疟疾依然流行。如果要到上述地方旅游或公务出差,一定要记住几个防疟小知识。

首先要做好防蚊工作,防止蚊虫叮咬,尤其是疟疾流行的地区,尽量避免在蚊虫活动高峰期(黄昏和夜晚)到野外活动;如必须在户外作业,可穿长袖衣和长裤,皮肤暴露处涂抹驱避剂,防止蚊虫叮咬;睡前可在卧室喷洒杀虫剂或点蚊香;睡觉时使用蚊帐或长效药物蚊帐;房屋安装纱门纱窗。其次,如果怀疑感染了疟疾,也不用着急,疟疾是一种可防可治的疾病,请务必去正规的医院就医,并告诉医生旅居史,以免误诊或者漏诊。

湖南省疾病预防控制中心  
地方病寄生虫病科主管技师 龙晓蕾



### 便秘莫盲目用泻药

有些人便秘时总会想到用点泻药来“通便”,其实,便秘并非是一种病,而是因为食物结构不合理,纤维素摄取不足,肠蠕动减慢等因素导致肠内容物滞留时间过长,水分被大肠吸干所引起的排泄障碍。只要及时补充纤维素,适当运动,养成良好的排便习惯,便秘症状就会逐渐缓解,直至消除,而一便秘就用泻药只会陷入“越泻越秘”的怪圈。

图/文 陈望阳

## 运动中拉伤也会引发肌肉酸痛

很多人运动后会出现肌肉酸痛的现象,这是由于运动过程中人体产生大量的乳酸,并堆积在肌肉中引起的,属于正常现象。对酸痛部位做些舒缓的牵拉活动,适当地拍打按摩,或进行热敷,均有助于缓解肌肉酸痛,在不继续运动的情况下,一般3~5天会自动消失。除此外,运动过程中的肌肉拉伤往往也会表现为肌肉酸痛,那么,如何区别运动

后的肌肉酸痛是乳酸堆积还是肌肉拉伤呢?

肌肉拉伤会造成肌肉的病理性改变,如细胞变性、细胞坏死等,肌肉或韧带可能会发生撕裂。肌肉和韧带拉伤往往会因一个损伤性动作而突然出现,一般是突然用力或完成某一个动作后出现肌肉或韧带区域疼痛,这种酸痛往往是逐渐加重的。另外,还可以通过以下几个办法来鉴别。

首先,肌肉酸痛如通过牵拉或热敷能得到一定缓解,说明是乳酸过多引起,如果是肌肉拉伤或韧带损伤,牵拉反而会使疼痛加重。其次,乳酸过多引起的肌肉酸痛往往是整个肌肉酸痛,且疼痛不会太剧烈;而肌肉拉伤引起的酸痛往往集中在肌肉或肌腱的某个点或小块区域,多伴有剧烈疼痛,当然,如果大范围拉伤也会引起整个肌肉酸痛。

上海市同济医院骨科 孙业青