

告别咽喉疾病,这些习惯让嗓音清润

孙艳芹

无论是在日常交流中,还是在工作中,健康的嗓音都能让我们更加自信地表达自己。然而,现代生活节奏快,空气污染、环境变化、压力过大等因素,都可能对嗓音产生影响。久而久之,一些咽喉部疾病悄然袭来,使嗓音受到损害,甚至影响到工作和生活。保护嗓音其实并不需要高深的医学知识,很多时候只要调整一些生活习惯,便能有效地防止或减轻咽喉部疾病的困扰。本文就来一起了解如何保持良好的生活习惯,从而保护嗓音,减少咽喉部疾病的发生。

一、合理使用嗓音,避免过度劳损

如果过度使用嗓音,容易引发喉部炎症、嗓音沙哑等问题。很多人可能会因为工作或日常生活需要,长时间的大声说话或喊叫,这样的行为会造成喉部疲劳,甚至损伤声带。要避免嗓音的过度劳损,不要长时间不停地说话或唱歌。如果必须长时间讲话,要在讲话间隙进行休息,给嗓子一点恢复的时间。如果工作中需要频繁开会或发言,在说话时要注意语气和音量,尽量不要大声喊叫。避免在嘈杂的环境中大声说话,因为过度用力可能会伤害声带。

二、保持充足水分,时刻滋润嗓音

良好嗓音离不开良好的湿润环境,缺水会导致喉部干燥、发炎,从而影响嗓音的质量,尤其是长期待在空调房或干燥的环境中,空气中的湿度较低,容易造成嗓子不适。平时应该多喝水,

尤其是温水,避免过冷或过热的饮料刺激喉咙,可以适当食用一些润喉的饮品,如菊花茶、枸杞茶、梨水等,滋润嗓子,缓解喉咙干燥的症状。如果嗓音特别疲劳,可以试试盐水漱口,帮助清洁喉部,减少细菌滋生。

三、注意空气湿度,避免环境干燥

在寒冷的冬季或空调环境中,空气的湿度往往较低,这时喉部容易受到干燥空气的刺激,使嗓音变得沙哑,引发咽喉炎等疾病,在这种环境下,要特别注意保持室内的湿润度。可以使用加湿器来调节室内的湿度,尤其是在空调房里,要放一盆水在室内,或者在室内放置一些绿色植物,增加空气中的水分,改善空气质量。保持适当的湿度,有助于保持嗓音的清晰和润滑。

四、注重合理饮食,呵护嗓音健康

饮食不当,尤其是辛辣、油腻的食物,容易刺激喉部,引发炎症。为了保护嗓音,建议多吃一些富含维生素C的水果和蔬菜,如柑橘类水果、草莓、番茄、菠菜等,这些食物能增强免疫力,减少咽喉部的炎症。另一方面,避免吃过于辛辣和刺激性的食物,如辣椒、咖喱等,这些食物会对嗓子造成刺激,可能引发不适。要少吃油腻食物,油腻的食物容易让喉部产生痰液,影响嗓音的清晰度。应适量饮用一些有益喉部的食物,如蜂蜜、橙子、柠檬等天然食材,这些食物有润喉的功效。蜂蜜和温水的结

合,能减少喉部的刺激感,减少炎症的发生。

五、保证足够休息,减轻身体压力

工作压力大、作息不规律、长期熬夜等行为会影响身体的免疫力,使嗓音问题更加严重。当身体疲惫时,嗓音也更容易受到影响,表现为声音嘶哑、无法持久等问题。为了保护嗓音,要保证每天足够的睡眠,成年人每晚应保证7至8小时的睡眠时间,尽量避免熬夜。如果工作压力大,适当地进行休闲活动,缓解紧张情绪,如散步、做深呼吸、练习瑜伽等。要学会放松自己,避免长时间处于高度紧张的状态,这样既有助于身体健康,也能减轻嗓音负担。

六、避免吸烟和过度饮酒

吸烟会使咽喉部充血、黏膜受损,长时间下去,嗓音就会受到影响,出现沙哑、失音等症状。过度饮酒也会刺激喉部,引发喉咙疼痛和不适,严重时还会引发喉癌等疾病。为了保护嗓音,最好的办法就是戒烟限酒。如果习惯了吸烟和饮酒,应逐步减少摄入量,帮助身体适应新的生活方式,戒烟和限酒不仅能保护嗓音,还能减少许多其他健康问题的发生。

七、避免过度清嗓子

很多人有清嗓子的习惯,尤其是喉咙有点不适的时候,会不自觉地频繁清嗓子。事实上,频繁清嗓子可能会伤害到声带,因为每次清嗓子都会产生一定

的气流冲击,容易导致声带受伤,长时间下来可能引发喉咙不适或炎症。如果感觉喉咙有异物感或不舒服,可以适当喝水,缓解不适。若喉部不适持续,应该及时就医,而不是频繁清嗓子。保持喉部的自然放松,避免过度刺激,是保护嗓音的重要方法。

八、定期检查,及时发现问题

定期检查也是保护嗓音的关键。嗓音问题有时候可能并不明显,特别是一些早期的咽喉炎症或声带问题,很难被察觉。定期到医院进行喉部检查,能够及时发现嗓音问题,并在早期采取治疗,避免问题加重。如果嗓音出现明显的变化,如声音嘶哑、无法发声、喉咙疼痛等症状,应及时就医,寻求专业的帮助。不要等问题加重后再去处理,这样可能会影响嗓音的恢复。

总而言之,嗓音是我们日常生活中不可或缺的一部分,它伴随着我们沟通交流,表达情感,也传递着我们的思想。每个人的嗓音都应该受到珍惜和保护,无论是合理的饮食、健康的作息,还是适当的生活习惯调整,保护嗓音并不难。只要注意细节,长期坚持,这些简单的改变就能够让我们的嗓音保持在最好的状态,避免因不当习惯带来的不适。这些方法能让我们在日常生活中充满自信,畅所欲言,保护嗓音,就是给自己一个更健康、更美好的未来。

(作者单位系池州市第二人民医院)

肿瘤也挑人？八类高危人群需要尽早筛查

于 付

同样生活在蓝天下,为什么有人年过百岁无肿瘤,有人却步入中年就确诊癌症晚期?这背后隐藏着一个个令人不安的事实:肿瘤,这个潜伏在人体深处的“沉默杀手”,似乎对某些人群有着特别的“偏好”。据世界卫生组织统计数据显,全球每年新增肿瘤病例超过2000万,其中近一半的患者在确诊时已处于中晚期,治疗难度大、预后差。这些数据背后,是一个个鲜活的生命和无数家庭的悲欢离合,那么,为什么有些人似乎更容易成为肿瘤的“目标”呢?

一、肿瘤与肿瘤筛查的基本概念

肿瘤,简单来说,就是体内细胞异常增生形成的肿块,分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类,其中恶性肿瘤就是我们常说的“癌症”。虽然肿瘤的原因复杂多样,但早期筛查却能在无声无息中捕捉到肿瘤的蛛丝马迹,为治疗赢得宝贵时间。

肿瘤筛查与常规体检不同,它更加具有针对性和专业性。通过特定的检查手段,筛查能够发现那些尚未引起明显症状的肿瘤,从而提高治愈率,减少治疗成本和身体损害。

二、八类肿瘤高危人群解读

1.家族遗传史人群

在肿瘤的世界里,基因有时扮演着

“幕后推手”的角色。如果家族中有直系亲属患有特定类型的肿瘤,比如乳腺癌、肺癌或结直肠癌,那么患此类肿瘤的风险就会增加。这是因为某些基因突变可能会从一代传到下一代,增加肿瘤的发生几率。

2.长期吸烟与被动吸烟者

吸烟这个看似简单的行为,是导致多种肿瘤发生的“罪魁祸首”。长期吸烟不仅会增加肺癌的风险,还可能引发喉癌、口腔癌等。此外,被动吸烟者,即那些长期暴露在二手烟环境中的人,同样面临着肿瘤的风险。

3.不良饮食习惯者

“病从口入”,这句话在肿瘤预防中同样适用。长期摄入高盐、高糖、高脂肪的食物,缺乏蔬果摄入,都会增加患上肿瘤的风险。特别是胃癌和结直肠癌,它们与不良饮食习惯密切相关。

4.职业暴露人群

在某些职业环境中,人们可能会接触到石棉、化学制品、辐射等有害物质。这些物质在人体内积累到一定程度后,就可能引发肿瘤。例如,长期接触石棉的工人容易患上石棉肺和肺癌,从事化工行业的工人则可能面临多种化学致癌物的威胁。

5.慢性疾病患者

某些慢性疾病,如慢性肝炎、胃溃疡、息肉等,如果得不到及时治疗和控制,有可能演变为肿瘤。例如,慢性肝炎患者如果不进行抗病毒治疗,可能发展成肝硬化和肝癌,而胃溃疡患者如果不进行切除手术,有可能发展成胃癌。

6.肥胖与超重人群

肥胖不仅影响美观,更是多种肿瘤的“温床”。特别是乳腺癌、子宫内腺癌、胰腺癌等,它们与肥胖和超重密切相关。这是因为肥胖会导致体内激素水平失衡,从而增加肿瘤的风险。

7.免疫缺陷人群

免疫缺陷人群,如HIV感染者、器官移植后服用免疫抑制剂者等,其免疫系统功能低下,难以抵抗肿瘤的攻击。因此,这类人群更容易患上淋巴瘤、皮肤癌等肿瘤。

8.特定年龄段人群

随着年龄的增长,人体的细胞分裂和更新速度会逐渐减慢,但同时也更容易发生基因突变和异常增生。因此,50岁以上中老年人更容易患上肿瘤。特别是结直肠癌、肺癌等常见肿瘤,它们的发病率随着年龄的增长而增加。

三、积极行动起来,守护身体健康

了解了这些高危人群后,你可能会感到有些担忧。但请记住,担忧并不能

解决问题,只有行动才能带来改变,日常生活当中,我们应当做到以下几个方面。

1、制定个性化筛查计划:根据自己的年龄、性别、家族史等因素,制定个性化的筛查计划。定期咨询专业医生,了解最新的筛查指南和建议。

2、调整生活方式:健康饮食、适量运动、戒烟限酒是预防肿瘤的重要手段。多吃蔬果、少吃油炸和高脂肪食物;每天保持适量的运动时间;尽量避免吸烟和被动吸烟;限制酒精的摄入量。这些看似简单的行为,却能在无形中降低肿瘤的风险。

3、关注心理健康:长期的精神压力和焦虑可能会增加肿瘤的风险。因此,要学会释放压力、调整心态。尝试冥想、瑜伽等放松身心的活动,也可以与亲朋好友分享自己的感受和困惑,必要时还可以寻求专业心理咨询师的帮助。

肿瘤并非不可战胜的敌人,只要我们了解它的特点和规律,采取科学的预防和治理措施,就能够降低风险、守护健康。特别是对于上述八类高危人群来说,早期筛查更是他们健康路上的“守护神”,让我们早日行动起来,为自己和家人的健康负责吧。

(作者单位系光明市人民医院)

诺如病毒:警惕肠道健康的“小恶魔”

聂 燕

诺如病毒是一种常见的、具有高度传染性的病毒,经常在全球范围内引起急性胃肠炎病情,给人们的健康和生活带来诸多困扰。了解诺如病毒的相关知识对于预防和应对其感染至关重要。

一、病毒概述

诺如病毒属于杯状病毒科诺如病毒属,这种病毒对外界环境有较强的抵抗力,能在多种环境表面存活数天至数周,并且能耐受一定范围的温度和pH值变化,一般的消毒方法如使用酒精可能对它效果不佳。

二、感染途径

(一)食物传播:诺如病毒可以污染各种食物,尤其是一些未煮熟的海产品(如贝类)、沙拉、水果等。在食物的生产、加工、运输和储存过程中,如果卫生条件不达标,都有可能使食物受到诺如病毒的污染。

(二)水源传播:饮用被诺如病毒污染的水是感染的重要途径之一。例如,水源受到污染后未经充分处理,或者在供水系统中发生病毒传播,都可能导致大规模的诺如病毒感染事件。此外,游泳池水、温泉水等如果被污染且消毒不彻底,也可能成为传播媒介。

(三)接触传播:直接接触患者的

呕吐物或排泄物,或者接触被污染的物体表面(如门把手、桌椅、玩具等)后再接触自己的口、鼻、眼等部位,病毒就可能趁机侵入人体。在人员密集的场所,如学校、医院、养老院、游轮等,这种接触传播方式很容易导致病毒快速传播。

三、症状表现

(一)胃肠道症状:诺如病毒感染后,最主要的症状是恶心、呕吐、腹泻和腹痛。呕吐通常较为剧烈,可以是喷射性呕吐,腹泻则表现为水样便或稀便,一般每天可达数次至十多次。这些症状可能会导致患者迅速出现脱水和电解质紊乱,尤其是儿童、老年人和身体虚弱者更容易受到影响。

(二)其他症状:部分患者还可能伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状。一般来说,诺如病毒感染后的病程较短,通常在1至3天内可自行恢复,但对于一些免疫力低下的人群,症状可能会持续更久且更为严重。

四、诊断方法

(一)临床诊断:医生通常根据患者的症状,如突然发作的呕吐、腹泻等典型的急性胃肠炎表现进行初步诊断。在一些诺如病毒流行的环境中,如学校、集体聚餐场所出现多个类似症状的患者时,诺如病毒感染的可能性较大。

(二)实验室诊断:目前,常用的实验室检测方法包括酶联免疫吸附试验(ELISA)检测粪便或呕吐物中的诺如病毒抗原,以及逆转录-聚合酶链反应(RT-PCR)检测病毒核酸。需要专业的实验室设备和技术人员操作。

五、治疗措施

(一)对症治疗:由于诺如病毒感染目前没有特效的抗病毒药物,主要是针对症状进行治疗。对于呕吐和腹泻严重的患者,需要及时补充水分和电解质,可口服补液盐或通过静脉输液来纠正脱水 and 电解质失衡。同时,可以使用一些药物来缓解恶心、呕吐和腹痛等症状,如使用止吐药和胃肠解痉药,但需要在医生的指导下使用。

(二)饮食调整:在感染期间,患者应注意饮食调整。建议进食易消化、清淡的食物,如米粥、面条、馒头等,避免食用油腻、辛辣、刺激性食物以及高纤维食物,以免加重胃肠道负担。

六、预防措施

(一)个人卫生:勤洗手是预防诺如病毒感染的关键。使用肥皂和流动水洗手,尤其是在饭前便后、处理食物前后以及接触患者或其污染物后。洗手时要注意彻底清洗双手的各个部位,包括手心、手背、手指间和指甲缝等,洗手时间不少于20秒。注意个人

饮食卫生,不吃生冷食物和未煮熟的食物,避免饮用生水。

(二)环境卫生:定期对生活环境和公共场所进行清洁和消毒,重点清洁经常接触的物体表面,如门把手、桌面、马桶等,可使用含氯消毒剂(如84消毒液等)进行消毒,消毒后要注意通风换气。在诺如病毒流行期间,加强对公共场所(如学校、医院、餐厅等)的卫生管理,增加清洁和消毒的频率。对于呕吐物和排泄物要及时清理,使用专门的消毒剂进行处理。

(三)隔离防护:一旦发现诺如病毒感染患者,应及时隔离,避免其与他人密切接触,防止病毒传播。患者在症状消失后至少3天内仍可能具有传染性,因此在此期间要注意个人卫生和防护。在人员密集场所,需加强通风、增加清洁消毒次数、对密切接触者进行医学观察等。

诺如病毒虽然给人们的健康和生活带来了诸多困扰,但只要 we 充分了解其相关知识,并采取有效的预防措施,就能够有效地降低感染风险。希望本文能够帮助大家更好地认识和防范诺如病毒,保护自己和家人的健康。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

在现代生活中,腰肌劳损已成为很多人健康的“隐形杀手”。由各种原因导致的腰部肌肉慢性劳损,不仅会影响日常活动,还可能引发工作效率下降、心理压力增大等一系列连锁反应。为此,了解腰肌劳损的相关知识,掌握正确的康复方法,对于维护我们的腰部健康非常重要。本文就和大家聊一聊腰肌劳损的原因与症状,并分享一些正确的康复方法与预防复发措施,希望可以为大家提供一份全面的腰肌劳损康复指南。

一、腰肌劳损是什么原因导致的,有哪些症状?

1.腰肌劳损的病因

腰肌劳损的发生与多种因素都有关,主要包括以下几个方面。

长期过度负重:如果长时间搬运重物、进行重体力劳动,就容易导致腰部肌肉持续紧张、血液循环不畅,进而引发劳损。

不良姿势:如果长时间保持不正确的坐姿、站姿,如弯腰驼背、跷二郎腿等,就会增加腰部肌肉负担,也容易导致劳损。

腰部外伤史:腰部急性扭伤未得到及时治疗或治疗不彻底,转为慢性劳损。

环境因素:长期在寒冷潮湿的环境中易导致腰部肌肉痉挛、血液循环减慢,可能会加重劳损程度。

年龄因素:随着年龄逐渐增长,腰部肌肉逐渐退化,弹性减弱,也更易发生劳损。

2.腰肌劳损的症状

腰部疼痛:患者会表现出腰部酸痛、胀痛,在休息后可缓解,劳累后加重。疼痛部位主要是位于腰椎两侧肌肉处,有时还会放射至臀部或大腿后侧。

腰部僵硬:患者腰部活动度受限,特别是弯腰时感到困难,僵硬感在早晨起床或久坐后会比较明显。

压痛:在腰部肌肉处按压可有明显疼痛。

其他症状:如腰部乏力、易疲劳等,严重时还会影响睡眠和日常生活。

二、腰肌劳损的康复方式有哪些?

1.休息与制动

在患者发作的急性期,需要适当卧床休息,尽量减少腰部活动,防止加重损伤。同时也可使用腰围等支具固定腰部,以减少腰部肌肉负担,但腰围不宜长期使用,防止导致腰部肌肉萎缩。待患者疼痛缓解后,可逐渐做适度的活动,慢慢康复。

2.物理治疗

物理治疗是腰肌劳损康复的有效手段,常见方法有热敷、冷敷、电疗、磁疗、按摩等。其中,热敷有助于促进血液循环、缓解肌肉紧张。冷敷则可有效减轻肿胀和疼痛。电疗和磁疗可通过改善局部血液循环,对促进炎症消退、缓解疼痛有益。通过按摩可舒筋活络,可促进肌肉恢复。患者在选择物理治疗方法时,需根据个人情况选择适合的方式,并要有专业医生指导才可以进行。

3.功能锻炼

功能锻炼对于腰肌劳损康复很关键,可以通过加强腰部肌肉力量来提升腰椎稳定性,对缓解腰痛症状、预防复发均有帮助。常见的功能锻炼方法包括核心肌群训练(如平板支撑、小燕飞等)、柔韧性训练(如瑜伽、拉伸运动等)以及有氧运动(如快走、游泳等)。患者可以根据个人情况选择锻炼方式,锻炼期间要循序渐进,不可以过度劳累,同时要注意保持正确的姿势和动作,防止加重腰部负担。

4.药物治疗

用药对于腰肌劳损康复具有一定的辅助作用,常用的药物有非甾体抗炎药(如布洛芬、塞来昔布等)、肌肉松弛剂(如氯唑沙宗等)以及外用药物(如贴膏、擦剂),通过使用这些药物可有效缓解疼痛、减轻肌肉紧张,但一定要在医生指导下使用,不可滥用。用药期间还要注意药物的副作用和禁忌症,以确保安全有效。

5.中医康复疗法

可为患者实施中医康复疗法,可通过针灸、拔罐、推拿等方法来调节气血运行、疏通经络、缓解疼痛。同时,也可采用中药内服或外用方法,根据辨证施治原则,选用活血化瘀、通络止痛的中药,以促进腰肌劳损的康复。这些均应选择正规的中医医院或诊所,以保证治疗的安全性和有效性。

三、如何预防腰肌劳损问题复发?

腰肌劳损的康复不仅在于治疗,预防复发同样很重要,建议如下。

1.改善工作与生活环境

平时要注意调整坐姿与站姿,保持正确的脊柱生理曲度,不要长时间保持同一姿势,定时起身活动一下,以缓解腰部肌肉紧张。可以适当改善工作环境,如调整桌椅高度、使用符合人体工程学的办公家具等,有助于减小腰部负担。即使在家庭中,也要注意保持正确的坐姿和站姿,不要长时间弯腰做家务等。

2.加强体育锻炼

有过腰肌劳损的患者要定期进行体育锻炼,以增强腰部肌肉力量,提高身体柔韧性。可以选择适合自己的锻炼方式,如快走、游泳、瑜伽等,但不要做剧烈运动,不要过度劳累。在锻炼前,要做好热身活动,锻炼后要适当拉伸放松,以减少肌肉损伤。

3.注意保暖与饮食

腰部受凉就容易导致肌肉痉挛和疼痛,在寒冷季节或空调房间内,更要注意腰部保暖。平时注意合理饮食,保持营养均衡,宜多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,对促进肌肉修复和恢复有帮助。但不要摄入过多的高脂肪、高糖分的食物,防止加重身体负担。

4.积极治疗原发病

如患有腰椎疾病(如腰椎间盘突出、腰椎管狭窄等)、骨质疏松等原发病,要积极治疗,以减小腰部肌肉负担,预防腰肌劳损复发。

5.定期检查和评估

患者要定期进行腰部检查和评估,了解自己的腰部健康状况,一旦发现腰部疼痛、僵硬等症状加重或持续不减,就要及时就医检查并治疗。

总而言之,腰肌劳损是一种常见的腰部损伤,易复发,通过正确的康复方式和积极的预防措施,可以有效减轻腰痛症状。大家在日常生活中,都要时刻关注腰部健康,要适当改善工作与生活环境,加强体育锻炼,注意保暖与饮食,积极治疗原发病,以预防旧病复发。在遇到腰痛问题时,要及时就医,寻求专业医生的指导和帮助,切记不可盲目跟风或自行治疗,避免加重病情或引发其他并发症。希望通过本文的介绍与科普,大家都能认识到只有科学、合理地对待腰肌劳损,才能真正实现康复的目标,远离腰肌劳损困扰。

(作者单位系安徽

医科大学第一附属医院北区(安徽省公共卫生临床中心))



本版投稿咨询电话:

0554-6657551

带你解锁腰肌劳损的正确康复方式

周曼莉