



寒冬季节要护嗓

三种因素易致病 四种症状最常见

其一，嗓子是人体用得最多的器官，呼气、说话都会由其帮忙。冬季寒冷，如果嗓子用得过于频繁，就是一种伤害。

其二，冬天本就干燥，长期待在暖气房里，湿度小，出现嗓子冒烟等不适的感觉也就“天经地义”了。

其三，冬季呼吸道疾病高发，而嗓子不适是这类疾病的首发症状，如果一些人本就有慢性咽炎、扁桃体炎，嗓子不舒服就会变本加厉。需要提醒的是，嗓子不舒服虽然是生活中常见的现象，但除了生活原因所致外，也是一些疾病的常见症状，因此不可忽视。以下四种症状最为常见：

咽痛 咽痛是咽部常见症状，主要由咽部疾病引起，也可能是咽部邻近器官或全身疾病在咽部的表现。

咽部黏膜有丰富的神经与血管，任何因素一旦刺激咽部，即可引起神经末梢的痛觉反应。因此，发生于咽部的任何炎症，如慢性咽炎、扁桃体炎等，还有口腔单纯性疱疹、甲状腺瘤等都有可能引发咽痛。平时应保持室内合适的温度和湿度，注意口腔清洁，清淡饮食。

吞咽困难 扁桃体周围脓肿、咽喉结核等咽喉疾病、食管疾病等都有可能造成吞咽困难。不过，值得提醒的是，儿童突然出现吞咽困难者，多因食管异物引起；老年人出现吞咽困难者，多可能是食管癌；如果之前有长期胃病史或泛酸、胃灼热等症状，应考虑是否是胃食管反流病的表现。如果想要远离此病，需注意尽量避免情绪波动、控制体重、三餐固定、健康均衡饮食。

咽喉异物感 经常听到有人说

感觉嗓子里有东西，老想咳咳才舒服，空咽时较明显，进食时则减轻或消失，一般无疼痛或仅有轻度咽痛。造成这种现象的原因比较复杂。首先，可能是嗓子里有细菌、寄生虫；其次，嗓子受到了冷热等物理因素的刺激，或有机体损伤等；最后，精神因素也可引起此病，如情绪波动及长期过度紧张疲劳等。

声音嘶哑 这也是常会碰到的难题。正常时候发声，是一种圆润而清亮的音质。但因为不当使用或用嗓过度，以及有声带疾病或者上呼吸道感染时，声音就会变得发“毛”。有此问题后，可做一些喉功能检查，以排除器质性病变。平时也要多加注意，比如尽量避免用嗓过度，少吃辛辣食物，戒烟戒酒。

(宋海涛)

屋外天寒地冻，屋内春意盎然。现在，越来越多的人在冬天有了“冰火两重天”的感觉。可这带来的并不一定是舒适，对温差的难以适应让很多疾病不请自来，嗓子不适就是其中之一。这主要有三方面原因。

◆医患问答

血脂降了，还继续吃药吗

问：一年前我体检时总胆固醇是253毫克/分升，之后我吃了一年的降脂药他汀，昨天去复查总胆固醇是167毫克/分升，低密度脂蛋白胆固醇113毫克/分升，请问我还要不要继续吃药？

读者

答：降脂药物的服用时间长短，服用剂量的大小要根据每个人的具体情况而定。如果你患有高血压病，同时还有其他危险因素(如超过45岁、吸烟、肥胖、冠心病家族史等)，或已患有冠心病及糖尿病、脑卒中等，就属于血脂异常的“高危人群”。那么，你的总胆固醇(TC)必须降至160毫克/分升以下，低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)需降至100毫克/分升以下。原则是危险因素越多，降脂越严格。血脂达标后，可以适当减少药物剂量，每日由服药3次减到2次，或剂量减半，并配合饮食调整、运动。

在减药过程中，每2~4周应查一次血脂，找到可以控制血脂水平的最低剂量，然后保持这个剂量。注意不能随意停药，以免病情反复、恶化。

此外，应该每4~8周复查一次肝功能，用药期间如果出现肌肉痛、乏力、发热等症状，一定要及时看医生。如果您没有上述危险因素，可以逐渐停药，但要注意改变生活方式。

更年期心悸，该查啥

问：我今年43岁，近一个月时常心慌、出汗，请问一下我是不是得心脏病了，去医院我该做哪些检查？

读者

答：能引起心悸的疾病很多，如冠心病、甲亢、贫血等，在您这个年龄阶段发生心慌等症状，还可能是更年期综合征引起的。更年期综合征引起的心悸，常伴有潮热、潮红、出汗等植物神经功能紊乱症状，其发作多和情绪变化有关，而与体力活动无关。但要明确诊断，要做心电图、心脏彩超等检查排除心血管疾病的可能；还需检测性激素水平，看是否有更年期综合征；查血常规及甲状腺激素水平等，排除甲亢、贫血等疾病。此外，还应定期查血糖和血脂。

(卫健)

专家提醒：小心感冒引发脑炎



专家提醒市民：

感冒如果不及时有效治疗，细菌和病毒就会继续扩散，加上患者疲乏劳累等，导致机体抵抗力下降，细菌和病毒便会轻易突破大脑保护屏障，造成脑组织或脑膜组织炎症

得了感冒，要及时就诊治疗，用药物防止病情加重，抑制病毒、细菌扩散。要是一旦出现头疼呕吐、持续高热、意识障碍等情况，要立即到正规医院就诊

林汉志 编制 新华社发

◆疾病自查

烂苹果味可能预示糖尿病 酸腐味说明消化不好

呼口气，查疾病

口味，指的是人们口中异常的味觉或气味，它不光影响人们的心情，还常常是一些疾病的早期信号。

酸腐臭味，多为饮食过量，食物停滞，消化不良，在胃中发酵导致，属实热证。有此症状的人应该消食导滞，胃中积存的宿食一消，口气自然清新。能消食的中药有鸡内金、大山楂丸等，也可以用健胃消食片等。如果口中仅有酸味，同时伴有食欲不佳，频繁呕吐、疲乏无力，则为脾胃虚弱所致，应调理脾胃，增强脾胃的消化功能。

口苦，伴见口干、心烦、急躁、肋肋胀痛等，多为肝郁气滞，肝胃火盛，挟胆汁上扰所致。临床上应清肝胆胃火，可以口服加味逍遥丸、龙胆泻肝丸等治疗。同时饮食要清淡，多吃

点苦瓜等败火的食物。

口中无味，没有食欲，吃什么都不香，多半是脾胃虚弱的表现。这类人就不可采用补法，一补就上火。要用较为平和的中药调理或用食疗，比如：用山药、莲子、薏米、山楂等食物兼药物，与粳米一起煮粥，长期食用，对健脾开胃有好处。适当的体育运动，也会对缓解症状有所帮助。下面再为大家介绍一款健脾开胃的凉菜：果茶山药。具体做法：将山药去皮，洗净，切斜块，摆放在磁盘中，放入蒸锅蒸熟，待用；将新鲜的山楂洗净，放入锅中加水搅拌均匀，当山楂水半黏稠时加入白糖或冰糖；去渣，将山楂稠汁，淋在蒸熟的山药上。

烂苹果样气味，可能是糖尿病的征兆，应及时去医院治



疗，不可拖延病情。

血腥样的气味，则可能是牙龈发炎或出血所致，应去看口腔科，做相应的治疗后，口中气味自然消失。

(李建)

◆新闻新知

大脑低血糖可能诱发早老性痴呆症

美国研究人员在新一期《神经元》杂志上报告说，大脑血糖含量长期缓慢降低，可能诱发早老性痴呆症。

美国西北大学芝加哥芬伯格医学院的罗伯特·瓦萨等人对人类和老鼠大脑研究后发现，大脑血糖含量缓慢降低会导致大脑血流量降低，从而使大脑能量不足。如果这种情况长期出现，会导致一种名叫eIF2alpha的蛋白发生变异，从而促成一种特定酶的形成，这种酶能引发导致早老性痴呆症的大脑贝塔淀粉样蛋白堆积。

瓦萨说，这一研究成果有助于开发通过抑制eIF2alpha蛋白生成来治疗早老性痴呆症的药物。

早老性痴呆症又称阿尔茨海默氏症，是最常见的老年痴呆症，其临床表现为认知、记忆和语言功能出现障碍等。研究人员认为，人们可以通过加强锻炼、降低胆固醇和控制血压来提高大脑血糖含量水平，从而改善大脑血流状况，预防早老性痴呆症。

(新华)

◆防病提醒

补钙过量可引起小儿肾结石

目前，很多家长热衷给孩子补钙，希望让孩子身体强健。对此医学专家表示，过量补钙可能引起小儿肾结石，反而对孩子有害。

研究表明，人体对钙的吸收能力是有限的，尤其是婴幼儿。盲目过量补钙会造成孩子血液中的钙含量过高，可能导致肾结石等疾病，并妨碍以后骨骼的生长发育。

此外，一些家长还喜欢给儿童大量补充维生素。专家表示此举同样不可取，例如大量应用维生素D制剂(如鱼肝油等)，可能增加肠道吸收钙的能力，造成血液中钙浓度上升，同样会增加孩子患结石病的风险。

专家表示，儿童出现轻度缺钙的症状为烦躁、好哭、睡眠不安等。如果发现孩子出现类似症状，应先带其到院就诊。如确诊缺钙，应在医生指导下补钙，以保证钙摄入量适量。在一般情况下，家长只要注意尽量母乳喂养，重视饮用水质，保持孩子的饮食均衡，并不需要额外补钙。

(新华)

◆用药指南

润喉片不是“口香糖”

有些人有事没事爱含上一片润喉片，认为既可以润喉，又可以清新口气，一举两得。专家说，润喉片作为一种常用非处方药，会对咽喉疾病的治疗起到一定的辅助作用，但是如果长期滥用，尤其是咽喉并未发病的情况下使用，往往会造成不利的影响。

润喉片是常用的消炎润喉药物，具有清热解毒、消炎杀菌的作用，常被用来治疗咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑等。由于它入口后具有香甜、舒适的感觉，容易出现被滥用的现象。

有些润喉片属于抗菌类药物，可以杀死细菌，制造口腔的无菌环境。此类润喉片适用于急性咽喉炎，如果在没有炎症的情况下滥用此类药物，其中的抗菌成分会杀灭口腔中的正常菌群，引起菌群失调，反而更易诱发炎症的产生，有时候还会引起胃肠疾病。

有些润喉片中含有碘分子，所以有碘过敏史或怀孕、哺乳的妇女均不能含服。还有些喉片，如薄荷润喉片可收缩血管，削弱黏膜的抗病能力，长期滥用会导致口腔溃疡发生。

(董长喜)