



原由多样 最忌癌变



长期吸烟,烟草中的有害物质会对喉部形成强烈刺激。

长年抽烟,声带角化声音变哑

65 岁的陈伯是一名老烟民,一抽就是 40 余年。近几个星期,他的声音变得嘶哑,且越来越严重,几乎说不出话,陈伯这才到医院看病。通过检查,医生发现陈伯的声带处有白色角化物质,初步诊断为“声带角化”。耳鼻咽喉专家董玉礼说,这主要是因为长期吸烟,烟草中的有害物质会对喉部形成强烈刺激,导致声带变硬、变厚。情况轻

的时候,人的音调会变低、变粗,严重时发声嘶哑,甚至完全失声。

当然,造成声音嘶哑的原因还有很多,除烟酒刺激、发声方法不当及用嗓过度等原因外,感冒也会引起,甚至可能是喉癌引起的。因此,一旦出现声音嘶哑,特别是持续时间较长的声音嘶哑,千万不可大意,应及时到医院诊治。

是不是喉癌,做活检可确诊

陈伯从进入医院到检查这段时间里,他最关心的是“是不是肿瘤,会不会恶变”。对于这个问题,董玉礼说:“是否恶变,需要通过活检,把声带上的细胞组织取一点下来做检查,才可以准确诊

断。”

直到活检结果出来后,陈伯才放心心里的这块石头。结果显示,其声带上长的乳头状瘤,伴中度不典型增生,要进行手术切除,切除后需要定期随访。

声音嘶哑两周需重视

一般来说,引起声音嘶哑的常见疾病有:1.急、慢性喉炎;2.声带小结及声带息肉;3.喉梗阻;4.喉水肿;5.喉结核;6.喉良性肿瘤;7.喉癌。当喉部发生肿瘤后,最早出现的症状往往就是声音嘶哑,呈进行

性加重,多伴有吞咽痛及呼吸困难等。董玉礼说,有长期吸烟史的中老年人,如果声音嘶哑持续两周以上,应警惕喉癌的可能。应该到医院专科检查,以便早期诊断,早期治疗。

如何预防声音嘶哑?

- 1.避免长时间说话、唱歌,尽量不要大喊大叫,让声带休息。
- 2.积极锻炼身体,保持良好状态,这样声带不容易充血、水肿,不容易长息肉或小结。
- 3.保持良好的生活习惯,应尽量避免浓茶、辛辣食品、烟酒刺激,以免声带充血、水肿。
- 4.受凉、感冒时,不要用嗓过度,更不要唱卡拉 OK。感冒、咳嗽时,声带本身已有不同程度的充血水肿,再过度发声、唱卡拉 OK 时,会加重声带充血水肿,容易长息肉或小结。
- 5.月经期声带会轻度充血、肿胀,因此,在月经期要避免滥用嗓音。
- 6.注意变声期嗓音保健。变声期是每个人嗓音发育过程中的一种自然生理现象,一般男孩的变声期在 10~12 岁,女孩在 12~14 岁。在此期间,要特别注意,不能大喊大叫,不要长时间唱歌和大声朗读,否则,容易长声带小结。
- 7.唱卡拉 OK 时,要根据自己的情况,选择适合自己的歌曲,不适合唱高音的就不要唱高音,因为唱高音时,声带振动频率很快,声带每秒振频高达 1000 多次,很容易造成声带损伤。
- 8.长时间大声讲话、唱 K 后常常感到口干舌燥,要喝温水湿润喉咙,不要喝冰凉饮料。

(张华)

海鲜能使 旧病复发吗?

许多人爱吃海鲜,可民间认为“海鲜是发物”,吃海鲜容易让旧病复发。营养专家称,如果原来没有高血脂、痛风,不是过敏体质,那么就不会因为吃海鲜而出现不适,海鲜也就不是发物了。

为什么海鲜常被认为是许多旧病的“发物”呢?营养科专家卞华伟称,可能与以下三点有关:

一、海鲜含有高蛋白,也含有高胆固醇,尤其是虾膏、蟹黄、贝类等。如 100 克基围虾含有 180 毫克胆固醇,100 克墨鱼含 226 毫克,100 克鱿鱼干含 871 毫克,100 克扇贝含 140 毫克,而通常的营养建议是每天的胆固醇摄入量不应超过 300 毫克,所以大量吃海鲜,胆固醇是很容易超标的,长期如此,极易引起高胆固醇血症。

二、海鲜通常是高嘌呤食物,嘌呤在体内分解代谢后会产生较多的尿酸。因此大量吃海鲜可引起痛风湿症的急性发作,表现为关节的红肿热痛和全身不适。如果本身已有痛风、肾结石等疾病,吃海鲜可引起旧病的发作或加重。

三、海鲜含有一定量的异性蛋白和组胺,易引起身体的过敏反应,尤其是对于过敏性体质者。卞华伟称,其实这一点才是人们认为海鲜是发物的主要原因。把海鲜当作发物来看,一定要同身体本身的状况联系起来考虑,如果原来没有高血脂、痛风,不是过敏体质,那么就不会因为吃海鲜而出现不适。

(张晨)

广告