

保护声带 珍爱嗓音

□李 萍

在日常生活中,声音是人们交流的重要工具。无论是在工作中还是生活中,我们都需要用到声音。然而,由于生活环境的变化和个人的不良习惯,声带损伤和疾病的发生率越来越高。如果长时间忽视声带保护,不仅会影响生活和工作,还会给身体健康带来严重的后果。因此,每个人都应该保护声带,珍爱嗓音。

结构与功能

声带位于喉部,声带在语音中起着至关重要的作用,通过声带的振动产生声音。声带由喉结和松弛带支持,它们的位置和张力会影响声音的高低和音调的变化。因此,声带的正常功能对于语言交流是至关重要的。

类型及原因

声带损伤和疾病的类型多种多样,其中最常见的是:声带炎,它是由喉干、吸烟、喝酒等因素引起的声带炎症,常常表现为嗓子痛、声音嘶哑等症状;声带息肉,它是一种良性的病变,常常由声带的慢性刺激引起,包括喉干、吸烟、喝酒等;声带小结,声带小结是由于过度使用声带而导致的一种病变,它表现为声音嘶哑或沙哑,容易疲劳,长期不治疗可能导致声带损伤;声带溃疡,它是由感染、疾病或药物引起的一种声带损伤,它表现为喉痛、发热、声音嘶哑等症状。

这些声带损伤和疾病的发生

原因多种多样,但最常见的因素包括过度使用声带、喉干、吸烟、喝酒、呼吸道感染等。

声带保护

声带是语音交流的重要器官,我们每天都要使用声带进行交流,因此保护声带对于我们的健康和生活至关重要。以下是保护声带的几个建议:

合理使用声带 尽量避免过度使用声带,控制说话的时间和强度。如果需要大声说话或者演讲,要在正确的方式进行,并且适当地休息和保养声带。

坚持口腔卫生 保持口腔清洁,保持喉部湿润,防止喉干干燥。

注意饮食和生活习惯 注意

饮食和生活习惯,避免吸烟、喝酒,保证充足的睡眠。

保持适当的声环境 保持适当的声环境,尽量避免在嘈杂的环境中长时间说话。

定期检查 如果有声音嘶哑、疲劳、喉痛等症状,应该尽快就医,进行声带检查。

以上是保护声带的一些建议,保护声带需要长期坚持,从日常小事做起,注意自己的嗓音,关爱自己的身体健康。

治疗与康复

当声带损伤和疾病发生时,及时治疗非常重要。治疗方法包括药物治疗、手术治疗和声带康复治疗等。具体治疗方法需要根据不同病情进行选择。

社区医院作为基层医疗机构,服务于广大社区居民,对于提高居民健康素养起到重要的作用。社区医院向居民普及健康知识,具体包括以下几方面。

营养健康知识

营养健康是保持身体健康的重要因素之一。社区医院可通过开设营养健康讲座、发放营养健康宣传资料等方式,普及对居民有益的健康饮食知识。例如,宣传多吃蔬菜、水果,少吃垃圾食品,坚持健康饮食和三餐规律等;对于高血压、高血脂、高血糖患者,要多宣传低盐、低脂、低糖、高蛋白、高膳食纤维的饮食理念。

常见疾病防治知识

社区医院可通过宣传各种常见疾病的防治知识,引起居民的重视并阻止其患病。例如,乙肝、结核病、艾滋病等传染病的预防、控制和治疗方法;冠心病、糖尿病、高血压等慢性病的预防和治疗方案等。例如预防糖尿病,就要从饮食入手,养成良好的饮食习惯,避免高糖、高脂食物的摄入,另外要坚持适度锻炼及定期体检。

传染病防护措施

社区医院还应向居民普及常见传染病的防治知识,特别是像流感、肺炎这一类季节性传染病。社区医院可以宣传有效的预防措施和防护方法,例如养成良好的卫生习惯、保持室内空气流通、坚持外出戴口罩、不去人流密集的场合等。

健康生活方式

社区医院还应向居民普及健康生活方式,并帮助居民建立良好的生活习惯。引导居民合理膳食、适当运动、保持好心情、扩大朋友圈等都是很好的方式。社区医院还可以通过开展健康生活方式促进活动、康复体检活动等,鼓励居民锻炼身体,保持良好的心态。

心理健康知识

心理健康知识普及是保持心理健康的重要举措之一。社区医院应开展心理健康咨询和心理保健活动,向居民普及常见心理问题的预防和解决方法。这些心理健康知识对独居的老年人及生活压力大的群体来说尤其重要。

儿童保健知识

儿童保健知识是健康知识中比例很重要的部分,社区医院应向居民普及儿童保健知识,并且帮助父母培养起科学、健康、安全的养育观念。3岁以前是婴幼儿的重要成长期,社区医院应告知家长多关注婴幼儿的饮食、睡眠、生理和心理发育,定期带孩子接受健康检查,及时发现异常并采取相应措施;向家长普及防止儿童发生意外伤害相关知识,家长应该注意孩子的安全教育;对家中家具、电器等设施定期检查安全问题,防止孩子因跌、撞等发生意外伤害。(作者供职于山东省利津县汀罗镇卫生院)

慢性咽喉炎的病因及治疗

□侯红岭

慢性咽喉炎是一种常见的咽喉疾病,指的是咽部黏膜以及黏膜下淋巴组织的慢性炎症,很多时候是因为急性咽喉炎没有及时治疗引起的。慢性咽喉炎患者经常会有咽喉异物感以及灼热感,同时还会有咽喉痒痒以及喉干的情况出现,在成年人中较为多见,病程长且疾病顽固,不容易治愈。那么,慢性咽喉炎是怎么回事,要如何治疗呢?

导致慢性咽喉炎的病因很多,除了可能是急性咽喉炎没有及时治疗或者反复出现引起以外,还跟患者的职业、生活环境以及过敏性疾病有一定的关系。细菌感染、咽喉反流等也会引起慢性咽喉炎。

慢性鼻炎、鼻咽喉部炎症的患者,炎性分泌物容易通过后鼻孔进入咽喉后壁,刺激黏膜,导致慢性咽喉炎。慢性扁桃体炎、龋齿等疾病也可能引起慢性咽喉炎。患者存在胃食管反流的情况,容易刺激咽喉部位,这也是造成慢性咽喉炎发生的原因之一。

另外,一些全身的因素,比如消化不良、心血管疾病或者肝肾疾病以及贫血等,还有维生素缺乏、免疫功能紊乱、内分泌失调等,也可能引发慢性咽喉炎。长期抽烟、酗酒,长期接触粉尘以及有害气体等也是诱发慢性咽喉炎的主要因素。

对于慢性咽喉炎的治疗,首先需要找到病因,根据病因用药治疗,同时多锻炼,提高自身免疫力以及抵抗力。平时需要戒烟戒酒,改善生活以及工作的环境,不要接触有害气体以及粉尘等,如果还有其他鼻咽喉部的疾病及胃食管反流的情况,需要积极治疗。胃食管反流患者,可以采用抑酸剂进行治疗。如果只是单纯的慢性咽喉炎,可以采用咪喹酮溶液、复方硼砂溶液等药物漱口,然后使用复方碘甘油涂抹咽喉部位,有消炎等作用。

如果患者咽喉部位的异物感比较严重,也可以采用普鲁卡因来封闭穴位,缓解症状,同时,还可以采用雾化的方式减轻不适症状,一般来说不采用抗生素进行治疗。慢性咽喉炎患者除了采用以上方法进行以外,还需要对咽喉壁淋巴滤泡进行过滤,可以采用3%~6%的硝酸银溶液进行治疗。另外,患者还可以配合中医治疗,使用滋阴降火的中药,比如用麦冬、胖大海泡水喝。

慢性咽喉炎的治疗时间比较长,患者需要有耐心,积极配合医生用药,注意不能用药过量以及擅自停药。在饮食方面要清淡一些,不要吃油腻油炸的食物,多吃新鲜的蔬菜、水果。

另外,需要严格戒烟、戒酒,远离粉尘多的地方,如果是雾霾天气,外出建议带上口罩。还要注意个人卫生,保持良好的心理状态,不要太紧张。注意休息,保证充足的睡眠,早睡早起,禁止熬夜。

(作者供职于山东省成武县人民医院)

糖尿病的预防

□董 敏

怎么预防

目前,社会上有很多广告宣传“糖尿病不需要控制饮食”,只要坚持服用他们提供的药物,经过一定时间,糖尿病就会被治愈。那么,糖尿病究竟能不能治愈呢?

糖尿病是由多种原因引起的碳水化合物、脂肪及蛋白质代谢紊乱引起以血糖升高为主要表现的一种慢性疾病。大多数患者患病与家庭遗传、身体受病毒侵袭、自身免疫力下降有关,其诱发因素有超重或肥胖、运动量较少、饮食的改变、急性慢性感染、创伤、手术、精神类刺激、多次妊娠和分娩。

糖尿病的表现:一天任意时间抽血,血糖超过11.1毫摩尔/升。禁食至少8小时,血糖超过7毫摩尔/升。

哪些人易得糖尿病

年龄超过40岁,体重超重或肥胖,运动过少,有糖尿病的家族史,妊娠期得过糖尿病或有异常产史,高血压,高血脂,既往有冠心病,有多囊卵巢综合征的患者,使用抗精神类药物患者,有巨大儿的生育史等。

治疗办法

糖尿病各种并发症以及治疗的不良反应在很大程度上影响着患者的生活质量,威胁着患者的生命健康。那么,应该如何治疗呢?其治疗方法有:饮食控制、适量运动、药物应用、自我监测血糖、健康教育。

如何检测 空腹血糖的时候尽量早点抽血;餐后2小时的血糖时从第一口饭开始计算时间;监测餐后血糖时和平时一样吃饭吃药;一般监测空腹、餐后2小时、睡前及夜间血糖,防止血糖波动过大。

饮食注意事项 一天进食的总热量要合理控制,多食用一些富含纤维的食物,每日少量多餐,每顿饭要搭配合理,清淡饮食。禁止高脂肪、高盐、高糖饮食,烹饪建议采用煮、炖、蒸、拌、焖等方式,避免进食油炸食物。患者应保持良好的生活习惯,坚决戒烟,适量饮酒。

如何锻炼 一般饭后1小时开始锻炼身体,进行运动前要热身,循序渐进从慢到快,贵在坚持下去。运动量要从舒适到负重进行,避免一开始就进行高强度的活动。

(作者供职于山东省滕州市工人医院)

骨质疏松危害大

□范正华

骨质疏松是骨科比较常见的疾病之一,患有骨质疏松的人群主要集中在老年人为主。导致骨质疏松的原因有很多,最根本的原因是人体的钙质大量流失导致,严重缺钙使骨骼缺少营养,从而引发骨质疏松。

有些严重的骨质疏松还会引起一系列的并发症,轻者骨骼畸形、骨折,重者会因骨质疏松导致体内器官感染而危及生命。

一旦出现骨质疏松的症状,要引起大家的重视,及时应对调养,提升骨骼的密度,使骨骼强壮起来。那么,如何进行调养可以强健骨骼,预防骨质疏松呢?

晒太阳 建议在阳光充足的时间到户外活动,尽量让阳光直射皮肤。多晒晒太阳可以促进体内维生素D的合成,充足的维生素D有利于钙的吸收,身体内的钙含量增高了,骨质疏松的情况自然就会改善,通过晒太阳也可以起到预防骨质疏松的作用。

改变不良习惯 骨质疏松的患者不可过度劳累,劳累过度会导致身体负担加重,不利于病情的恢复,在日常生活中要劳逸结合,不可经常熬夜,要保证充足的睡眠,养成早睡早起的好习惯。尽量少喝碳酸饮料和浓茶,这些饮品会加速身体中的钙质流失。

吸烟的患者还需要把烟戒掉,经常吸烟会导致骨质疏松的情况加重,吸烟会导致血管壁的细胞受损,最终形成血栓,从而造成肌肉和骨骼坏死的概率增高。

少吃盐 很多人的口味比较重,做菜时放的盐也会多些,但是过多地摄入盐分会加重身体内肾脏的负担,也会使身体中的钙质加速流失,对于骨骼密度和健康非常不利。在安排每日膳食的时候,应该注意食用营养丰富的食物,补充身体必须的营养物质。骨质疏松患者的食谱应该包括以下几种食物:粗粮杂粮五谷类、富含维生

素、富含蛋白质的豆类、蛋类等。

合理运动 骨质疏松患者可以进行科学运动,通过运动改善身体的敏捷性和平衡性,但在运动中一定要注意不可进行剧烈运动。身体在过度缺钙时进行不恰当的剧烈运动很容易导致骨折。患者可以根据自身情况合理、科学地进行强度较低的抗阻训练,保护骨骼健康。

调节饮食,补充钙物质 通过日常饮食调节可以预防和改善骨质疏松的症状,日常可以多吃一些含有钙物质的食物,如牛奶、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮等,能为人体提供充分的钙物质,还可以食用钙片进行补钙。

药物治疗 大部分患者认为缺钙多吃些保健品补补就好了,但是有些保健品不仅不能改善骨质疏松还会造成其他危害。因此,尽量不要擅自服药,骨质疏松患者严重时需要在医生的指导下通过药物治疗解决问题。(作者供职于泰安市中医医院)

支气管哮喘 你需要了解这些

□刘 鹏

支气管哮喘是常见的呼吸系统慢性疾病,发病时很可能对患者造成严重的身体影响,甚至危害生命安全。了解支气管哮喘的发病原因及预防措施,对于防止支气管哮喘发病很重要,下面带大家了解一下支气管哮喘,希望对大家有所帮助。

症状

支气管哮喘发作周期分为急性发作期、慢性持续期和临床缓解期3个时期,发作时会出现胸闷、咳嗽、呼吸困难等症状,在发作前患者常会伴有频繁打喷嚏、眼角发痒、鼻塞等症状,部分病情严重者甚至会在短时间内出现呼吸困难的现象。支气管哮喘患者发病时间具有不固定性,通常在夜间和凌晨时症状最为严重。

诱因

支气管哮喘患者首先要避免接触过敏原,比如花粉、柳絮、刺激性气味、动物毛发等,对一切可能引发哮喘发作的因素应该保持警惕,必要时戴好口罩避免间接接触。适当进行体育锻炼,减少空气中的细菌和病毒传播,远离过敏原,保护患者的健康安全。

综上所述,支气管哮喘患者要做好日常护理工作,防止疾病发作带来的严重后果,日常生活中保持良好的生活习惯,减少精神压力,避免身体过度劳累而导致免疫力低下,远离过敏原,进行外出活动时佩戴口罩,减少空气中细菌和病毒传播,远离过敏原,保护患者的健康安全。

其他因素 在日常生活中,精神压力过大、身体过度劳累、吸烟、酗酒等因素都会导致身体机能下降,免疫力降低,进而引发支气管哮喘发作。一旦出现哮喘发作的征兆,应该及时前往医院,在医生的指导下进行治疗,及时遏制病情发展和蔓延。

(作者供职于山东省青州荣军医院)

胆结石的症状及治疗方式

□姚辉前

胆结石是临床肝胆外科常见的病症,患者经检查可见胆囊和胆管内存在结石。患病初期,由于胆结石较小,并不会引起不良症状及反应,随着结石块不断增多及变大,可引发右上腹疼痛表现,部分可伴随发热、黄疸及呕吐等严重反应,发展到后期可出现感染性休克。

考虑到胆结石对人体的危害以及人们对该疾病缺乏一定的认识,现对胆结石症状及治疗方案进行说明,从而增加大家对该疾病症状及治疗的了解。

胆结石患者可出现以下表现:

寒战、发热 这是胆结石常

见的症状,其中发热表现是由于胆道炎症引起,部分化脓性胆囊炎可诱发寒战表现。如出现该症状,可服用消炎及退热药物治疗,发热症状严重时可采用物理降温措施,冷毛巾擦拭手心、足心、面部、腋下等部位。

黄疸 胆囊结石极少引起黄疸,即使出现黄疸,症状也较轻。黄疸多出现在胆管梗阻后,黄疸严重程度可根据胆管梗阻程度及有无炎症情况发生变化,胆管梗阻严重和感染情况严重,则会诱发严重黄疸。

轻度黄疸患者可出现皮肤、眼睛巩膜颜色变黄等症状。随着黄疸不断加深,患者可出现尿

液颜色变深、粪便颜色变浅;严重时,患者可出现不同程度皮肤瘙痒表现,大便呈陶土样。

胃肠道症状 胃肠道症状包括恶心、干呕、呕吐、腹泻等,胆结石急性发作腹痛后可伴随恶心、呕吐等症,呕吐物多为胃内尚未消化食物以及液体,呕吐后并不会有效缓解疼痛,少数患者在发作后往往存在厌食、消化不良或腹胀症状。

治疗可针对胃部轻微按摩,采取热敷缓解痉挛及疼痛表现,进食方面以流质或半流质食物为主,满足正常营养供需的同时适当进食水果、蔬菜,满足维生素和微量元素物质摄入。

脂肪及高胆固醇食物,利于缓解症状。如疼痛感强烈,则结合医嘱采取止痛药物治疗。

手术治疗 胃肠道症状包括恶心、干呕、呕吐、腹泻等,胆结石急性发作腹痛后可伴随恶心、呕吐等症,呕吐物多为胃内尚未消化食物以及液体,呕吐后并不会有效缓解疼痛,少数患者在发作后往往存在厌食、消化不良或腹胀症状。

治疗可针对胃部轻微按摩,采取热敷缓解痉挛及疼痛表现,进食方面以流质或半流质食物为主,满足正常营养供需的同时适当进食水果、蔬菜,满足维生素和微量元素物质摄入。

在确诊为胆结石后,可结合自身实际情况及病情严重程度合理选择治疗措施,通过药物或手术等措施有效清除结石,避免结石持续增多或变大。

对于年轻群体且其胆囊功能良好状态下,推荐采用微创保胆胆结石手术。该手术损伤较小,能够有效避免手术操作对其术后正常组织造成的损伤,降低术后并发症发生风险,促使患者术后尽快恢复。同时,提醒各位患者,若出现上述问题,请尽快到正规医疗机构就诊,避免延误病情。

(作者供职于山东省巨野县北城医院)