

言语和嗓音疾病严重影响人际交流，损害身心健康。  
在4月16日“世界嗓音日”之际，我们详细谈谈——

# 言语疾病和嗓音疾病的矫治

◆ 魏春生 陈臻

## 言语疾病：口吃；构音问题

口吃，是影响说话流畅度的一种言语疾病，常见的表现是单个音、字词、词组的重复，语音的延长和中断，填充词（如“嗯”“啊”“呃”等）的频繁使用等。口吃不仅影响青少年的学习和交往，还影响成年人的工作与生活。治疗口吃，首先需要在心理上培养患者的正向思维，然后在发声方法上训练声带持续振动、气流连贯、发音器官的轻柔接触、控制语速、插加停顿等技巧。通过数月的训练能够显著提高说话的流畅度。

除了口吃，言语疾病还包括口齿不清等构音问题。唇腭裂儿童在手术修复器质性缺陷后，听障儿童在配戴助听器或人工耳蜗移植后，都会面临口齿不清的问题。即使在无生理缺陷的青少年中，口齿不清也很常见，如说话“大舌头”。这些问题不仅影响他们的语言学习和人际交往，还容易诱发自卑心理。很多家长误认为割舌系带会有帮助，这纯属误区。构音问题需要通过发音训练矫正。训练的方法包括利用语音学原理帮助患者找到正确的发音部位及发音方式，并在不同的语音条件下反复练习，将新确立的发音方式习惯化。训练周期一般需要数月。

## 嗓音疾病：声带出现问题

除了言语疾病，声音嘶哑、说话费力易累、高音唱不上等嗓音疾病也可有效矫治。据统计，人群中嗓音疾病的发生率达6.6%。对于教师、歌手、销售人员、管理者等职业用嗓人群，嗓音疾病特别影响他们的工作和生活质量。而我们用以发声的器官——声带——恰恰是比较容易受伤的。这并不是因为它娇弱，而是因为它的运动量极大。声带通过振动撞击发声，说话时，男性声带每秒振动120次左右，每小时振动约43万2千次。以一个男性职业用嗓者每天说话6小



时计算，声带1天撞击近250万次。女性声带振动的频率几乎是男性的2倍，按此推算，一个女性职业用嗓者的声带每天撞击近500万次！如果用声不当会造成声带在振动时撞击过猛，摩擦过强。在每天数百万次的猛烈撞击下，声带出现问题就不足为奇了。

长时间高声说话、唱歌、大喊大叫都会使声带振动时的撞击又多又重。最常见的声带问题是水肿、充血。这时保养嗓子主要用三种方法：(1)限制用声。(2)注意嗓音卫生。多喝水，避免空气刺激，饮食清淡。减少清嗓和咳嗽，用吞咽代替，从而避免声带不必要的冲击和摩擦。(3)发声训练。对于高强度工作的声带而言，正确的发声方法能够每天减弱几百万次振动的撞击和摩擦，其产生的保护、治疗的作用相当显著。对于追求生活品质的现代人来说，发声训练还能避免禁声对生活和工作影响。急性声带充血则可考虑

短时间的激素治疗。

另一种常见的嗓音疾病是声带小结。声带小结也是由于用声过量和发声方式不当引起的。表现为两侧声带前中1/3交界处产生对称性的小凸起。这是因为声带振动时，前中1/3交界处的振幅最大，受到的冲击和摩擦也最大，所以黏膜表面一层保护性地增厚，和我们手上长老茧是一个道理。声带小结会造成声音嘶哑、说话费力、高音上不去等问题。它的治疗方法和治疗声带水肿的方法相似。在欧美国家，91%的声带小结患者首选发声训练，因为这种方法针对病因，效果显著长久，不易复发。声带小结进一步发展会形成广基型息肉。如果息肉较大，无法通过发声训练、嗓音卫生、药物等方法治愈，就应该考虑手术治疗。

还有不少人，声带本身没有明显病灶，但说话容易感觉疲劳。其原因除了用声强度

大、发声方式不当外，还和喉肌功能弱、声带萎缩有关。嗓音功能训练能通过增强喉部肌群功能、提高发声效率来改善、消除发声疲劳。该训练包含四个部分：(1)暖嗓练习。深吸一口气，在音高“fa”（即F调）上发元音“i”，保持喉部放松，尽可能发长并计时。做这个练习时应带上鼻音，使声音能量集中于鼻腔，这样有利于喉部放松。(2)声带拉伸练习。用升调发“nu”音，从低音均匀舒缓地滑到最高音。这个练习能使声带拉长，刺激并增强声带的延展性，拓宽高音音域。(3)声带收缩练习。用降调发“nu”音，从高音均匀舒缓地滑到最低音。这个练习能使声带缩短，刺激并增强声带的收缩性，拓宽低音音域。(4)声带合拢能力练习。在五个不同的音高发“nu”音。尽量延长发音时间。不同的音高能够锻炼不同的喉肌的耐力和强健度，低音训练声带（学名甲杓肌），高音训练拉伸声带的环甲肌，中音的练习用来平衡甲杓肌和环甲肌，促进高低音的平稳过渡。在专业医务人员的指导下，每天练习两次，坚持3-4个月，嗓子会变得更耐用，音域也会更宽。

## 少见的嗓音疾病

比如男生在变声期间或者变声期后讲话音调过高，接近女调的情况（即男声女调），可以用发声训练治疗。通过喉部按摩、咳嗽、漱口、哈欠、笑声等诱导患者发出自然的音高，然后将自然音高从非语音过渡到语音，从简单的语音（如字词）扩展到日常对话。

对于声音紧张，甚至失声者，可以通过喉部按摩放松颈部、喉部肌群，降低喉结位置，再用非语音发声诱导松弛的声音，然后过渡到语音中。一般只需数次专业治疗就能使嗓音恢复正常。

（作者单位：复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科；魏春生主任医师特需门诊：周二、周三、周五上午，需预约）

# 水肿都是肾脏疾病引起？

◆ 夏海岩

人体组织间隙有过多的液体积聚使组织肿胀称为水肿。水肿可分为全身性和局限性。全身性水肿的主要病理基础是钠和水的潴留，特别是钠潴留。肾脏是排泄水、钠的主要器官，肾脏疾病时，水、钠排泄障碍，水、钠潴留而出现水肿。

全身性水肿按其形成病因可分为心源性水肿、肾源性水肿、肝源性水肿、内分泌性水肿、营养不良性水肿及其他原因导致的全身性水肿。这些不同水肿类型，必然有其相应器官的病变依据，水肿仅是整个病变的一个表现而已，而局部性水肿常由于人体局部的静脉、淋巴回流受阻或毛细血管通透性增加所引起。水肿不一定是肾脏疾病引起的，而肾脏疾病也不一定都会有水肿。

水肿是肾脏疾病最常见的症状之一，肾性水肿的临床特点是首先发生在组织松弛部位，如眼睑或颜面的水肿，晨起明显，然后发展至足、踝、下肢水肿，下肢多呈两侧对称凹陷性水肿（即下肢胫前皮肤用手指按压可出现凹陷），严重时波及全身。多数肾脏病患者除水肿外，还有排尿异常、泡沫尿或血尿就疹，也有一些是由于贫血、气急、疲乏、高血压及消化道症状如恶心、呕吐就疹。

水肿引起的原因很多，临床诊断在病史方面会询问过去有无水肿及有心脏、肾、肝、内分泌等疾病的相应症状，了解平时生活习惯、营养条件、健康状况、日常用药、过敏现象、妇女月经史及生育史。体检应观察患者水肿的部位、全身或局部，是否对称及上下肢分布情况，相应部位有无静脉怒张，局部红肿及



疼痛等体征。实验室检查血、尿常规，血肝、肾、甲状腺功能、电解质、血气分析、内分泌等检测，必要时心电图，下肢动静脉血管、甲状腺、肾上腺彩色超声或CT、MIR检查。

另外，全身性水肿在病史、实验室及医学影像检查后，无明确的原因可查，多发生在20-50岁育龄期女性，呈轻中度水肿，称“特发性水肿”。特发性水肿大多无严重后果，病情常呈周而复始，可通过立卧位饮水实验有助诊断。即清晨空腹排尿后，于20分钟内饮水1L，然后卧床（不用枕头），每小时排尿1次，连续4次，测总尿量；第二天用同样方法重复1次，但取直立位（工作或者活动）。直立位总尿量低于卧位尿量的50%以上，则为特发性水肿。在水肿期内，饭菜最好要清淡，每天食盐控制在3-5克；睡前不要喝太多水，或用较高枕头睡觉来减低眼睑浮肿的机会，忌滥用利尿剂，可进行中医辩证，予健脾补肾、淡渗利湿中药改善水肿症状。

（作者为上海市中医医院石门路门诊部肾内科主任医师）

# 马铃薯亦可控制体重

◆ 屈象

一直以来，人们都认为马铃薯富含淀粉，是种容易让人发胖的食物。然而加拿大麦吉尔大学一项最新研究指出，马铃薯的成分具有控制体重的作用，甚至可以减肥。

麦吉尔大学的古布教授领导的研究小组，选择了有发胖基因的实验鼠，喂用从马铃薯中提取出的物质来展开实验。结果发现它们的增重程度减少了50%。研究人员和营养学专家们认为，马铃薯含有抗氧化剂——多酚，它具有抗炎功能，并可以阻止

脂肪吸收。一直以来，人们都知道蓝莓和红酒可以控制体重，原因正是蓝莓和红酒都含有多酚。

马铃薯又称为土豆，既便宜又好吃，能炒菜又可煮汤，很受欢迎，如今又发现它能控制体重，真是皆大欢喜。不过，古布教授提醒，能够控制体重的多酚成分，在煎炸之后会损失很多。因此，吃一大盘炸薯条，当然不会取得与红烧或煮汤能摄入马铃薯中的多酚同样的效果。

## 警惕脑胶质瘤的复发与转移、胃肠道恶性肿瘤的综合治疗

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将在4月24日、26日特邀两位三甲医院主任医师进行以下两场专业讲座，让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

●胃癌和结肠癌都属于世界卫生组织公布的四大恶性肿瘤之一。全世界35%的胃癌发生在中国，大肠癌由于生活水平的不断提高在中国的发病率也呈现逐年上升的趋势，属于富贵病。其发病与饮食、环境、不良的生活方式等等有着密切的联系。专家将针对胃、肠、食管、胰腺、胆道、泌尿、生殖系统恶性肿瘤的预防、治疗、术后防复发及转移等一系列相关的知识给予重点的讲解。科学抗癌。

4月24日上午9:00《警惕脑胶质瘤的复发与转移》

由上海市长征医院杨中坚主任医师主讲

4月26日上午9:00《胃肠道恶性肿瘤的综合治疗》

由上海市肿瘤医院沈俊副主任医师主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心（好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号）五楼长恭厅  
详情可询：021-64031830/64311848 相关活动可登陆：www.shjjdwho.com