

高中低音交替保护声带

当用嗓时间过长、声音过高，超过自身发声能力时，容易发生声带的病变。因此发声时经常变换嗓音的频率、响度，对我们的声带来说是有益的，相反，用单一的语调讲话常常会加重发音疲劳。这是因为不同音调，声带振动的部位不同，学会高中低音交替使用，可以使声带获得交替休息。嗓音就像存在银行里的资金一样，如果只用利息的话，你的声音将会经久不息。当要发怒大声嚷嚷时，请保持温和的语调。总之，请尽量多运用你声音中富有磁性的那种语调讲话。

其实对嗓音的保护，不仅发声时需要，在平时的生活中也要养成良好的习惯。保证充足的睡眠，使声带也得到充分的休息，白天用声时声带也会显得更加放松。饮食不宜过饱，否则易引起咽喉返流，刺激声带产生病变。少吃辛辣刺激食物，不吸烟，少饮酒。保证每日必需的饮水量，使得声带得到足够的水化和润滑。日常生活中需要注意加强锻炼，增强体质，提高对上呼吸道感染抵抗能力，注意避免环境中的有害气体和粉尘等对上呼吸道的刺激。

职业性或习惯性过度用嗓的人可运用以下的小窍门：观察一下你的工作环境，看看有什么

噪音是我们交流的基本工具，对于职业用嗓人群，噪音就更加重要了。我们的声音是靠声带的振动而产生的，为了保护好声带，我们需要学会正确的发声方法，避免过度用嗓，尤其在上呼吸道感染期间。

办法可以改进一下音响效果；对讲话轻柔或易发音疲劳的人，扩音器可以帮助提高音效，克服背景杂音，加强听众的注意力；练习深呼吸，使语句的长度与气息保持一致；试着多对话，让嗓子小憩片刻；想想下班后还有哪些会加重嗓音负担；如果今天说的话太多，那明天是不是可以少说一些呢；咽喉部感觉不舒服时，可以用温热的毛巾在喉部热敷5分钟左右；长时间的说话



或歌唱前后，放松一下声带，可以用嘴抿一根细小的吸管对着吸管发音几分钟。此外，打哈欠也是一种很好的放松方式。

【科普活动力】

4月16日(周二)下午1:30-3:30，“健康嗓音让生活更美好”世界嗓音日科普咨询在复旦大学附属耳鼻喉科医院举办，欢迎市民参加。

“我担心咳嗽或打喷嚏会引起尿失禁，每到一处我最关心的是厕所在哪里”、“我担心身上会出现难闻的气味而不敢参加社交活动，担心别人会取笑我”、“我担心随年龄增长症状会加重”……

随着老龄化社会的到来，女性尿失禁的问题日益突出。其实压力性尿失禁是一个常见现象，过半中年女性会出现不同程度的压力性尿失禁，其中16%经常发生此现象，发病多由于肥胖、经产或多产、盆底手术等因素导致盆底肌松弛，随着年龄增大特别是绝经后雌激素水平下降，加重了盆底肌松弛，这直接造成了控尿能力的下降而出现尿失禁。在大笑、打喷嚏、用力咳嗽或腹部压力升高时，尿道不能有效关闭，膀胱内的压力高于尿道压，尿液就不由自主地从尿道流出。这就是临床上所谓的女性压力性尿失禁。但是大部分患者会忽视治疗，认为这不是致命的疾病，所以长期以来没有引起大家足够的重视。约有2/3的女性觉得尿失禁让人难以启齿，不好意思向家人和医生诉说。

目前，药物治疗和盆底肌训练等能帮助症状轻微的患者恢复正常，而症状严重的患者可以通过微创的无张力尿道吊带手术治疗来恢复控尿功能。微创手术将一根高分子材料的吊带

置于尿道中段，从而达到控尿的效果，根据术式不同可分为TVT术和TVT-O术。手术有效率高达96%以上，具有高效和微创的特点。

方祖军

【科普活动力】

4月16日(星期二)上午9:00-11:00，复旦大学附属华山医院泌尿外科方祖军主任及其团队在华山医院门诊12楼举办科普讲座和免费咨询，欢迎有这方面困惑的女性前往咨询。

大胆说出尿失禁烦恼

识别老年痴呆症伴发的精神症状

有“铁娘子”之称的英国前首相撒切尔夫人4月8日溘然长逝。与美国前总统里根一样，这位女中豪杰也是一位阿尔茨海默病(俗称老年痴呆症)患者。老年痴呆症严重降低老年人群晚年生活质量，令患者丧失自理能力。伴发的精神症状往往是早期老年痴呆症的主要表现，值得每个家庭重视。

1. 近事记忆障碍 主要累及短程记忆，记忆保存和学习新知识困难。撒切尔夫人晚年读书看报，常常看了下句忘上句，甚至一句话没有读完就忘了开头。然而，她对多年前的事情却记忆犹新，比如她能随口说出多年前的经济数据。老年痴呆症患者早期的主要表现是近事记忆和即刻记忆受损，而远期记忆仍完好无缺。当然，随着病情进展，远期记忆也会逐渐受损，患者会记不住自己的生日、家庭住址、成长经历等，在记忆长河中只剩下一鳞半爪的痕迹。

2. 人格改变 早期痴呆患者会出现一些人格改变，比如说原来非常整洁干净的人却变得在外捡垃圾，原来性格开朗外向的人却变得孤僻独处，原来乐于助人的人却变得斤斤计较，原来性格平和的人却变得惹是生非……当老人出现这些症状的时候，千万不要指责或非难他们，也许他们根本没有意识到自己发生的变化。

3. 幻觉妄想 在撒切尔先生去世很长一段时间后，撒切尔夫人仍会对着空荡荡的房间说话，好像她的丈夫就坐在她的对面。这就是老年痴呆症患者的幻视和幻听，是一种感知觉障碍，患者会看到或听到一些根本不存在的人或物。还有些患者由于记忆障碍，找不到东西，常常会怀疑邻居或家人偷了自己的东西，这就是“被窃妄想”。当患者不认识家人的时候，还会认为他们是骗子，是冒名顶替者(Capgras综合征)，这种情况常常给家人带



来很大的困扰。

4. 情绪问题 老年痴呆症患者在早期常常对自己的记忆减退有所察觉，会为此担心害怕，并竭力掩饰，有时还会找个小本子随手记录，也有人会对即将发生的事件产生预期焦虑，严重时会出现心神不定、坐立不安，这些焦虑情绪还会影响睡眠。另外，有些患者会出现不开心，不想说话，不想活动，对治疗没有信心，这些抑郁情绪也会进一步加重记忆力的衰退。

以上是一些关于老年痴呆症的早期表现。当然，随着病情进展，患者的症状会更加复杂，由于痴呆是一种智能、记忆和人格的全面受损，其发生具有脑器质性病变基础，根据大脑病理变化的性质和所涉及的范围大小的不同，可分为全面性痴呆及部分性痴呆。多数痴呆是一个不可逆的过程，因此还需早期发现，早期治疗，从而改善预后。

骆艳丽(同济大学附属同济医院精神医学科副主任医师)

牙龈出血、口臭、牙齿松动别大意

缺齿少牙 都是牙周病惹的祸

很多人认为“牙病不算病”，等到“缺齿少牙”时却后悔莫及。其实，口腔健康关系着人体的全身健康，尤其有着人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”之称的牙周病更应引起高度重视，因为牙周病不仅会侵蚀你的牙齿，还会危害你的全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

4大症状是发病信号

牙周病的防治关键要早发现早治疗。生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血，许多人认为牙龈出血是身体“上火”，买个败火的牙膏刷牙或吃点败火的药就可以了，这是严重误区。第二是有持续性的口臭。牙周病造成组织发炎，致病的细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是由于牙周病造成牙周组织的破坏，导致牙齿的支持力不足引起的，是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩，引起本应由牙龈和牙槽骨占据的空间暴露出来，使患者感觉牙缝越来越大。出现上述4种症状应及时前往医院检查治疗。

落光牙齿危害全身

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

接受系统治疗很重要

很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须前往正规医院接受系统的牙周治疗。更应定期为牙齿做“体检”和“保健”，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

文/靳勤芳

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪卫广[2012]第12-14-C404号有效期：自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035