

康健园

本报副刊部主编 | 第 555 期 | 2015 年 9 月 21 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:龚云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

重视嘶哑
尽早镜检
查清病因

◆ 丘明生



嘶哑表明声带一定有病变即异常,因为声带是人体主要的发音器官,我们能发出响亮的声音,歌唱家能唱出洪亮悦耳的歌声,主要靠正常声带的功能。声带位于喉腔内左右两侧,由弹力纤维和肌肉组成,呈两片带状而具有韧性的薄膜组织,附着在喉腔壁的软骨上。声带的长度,据我院对 100 具尸体喉部的测量结果,平均为 18 毫米,女性的声带比男性要短些。

产生嘶哑原因分两大类

■ **声带直接损害** (1)普通炎症:急性喉炎、慢性喉炎。(2)喉水肿:过敏性喉水肿、喉癌放疗并发症等。(3)特异性感染如喉结核,我院统计 60 例住院患者,有嘶哑者 50 人,占 83.3%。喉梅毒,钟乃川报告 80 例,18 例有嘶哑症状,占 22.5%)。(4)声带小结(高音歌唱家、喜尖叫大喊的男孩发病率较高,针头大的小结就可引致嘶哑。(5)外伤(颈外伤及鱼刺等异物损伤)。(6)声带息肉。(7)肿瘤:常见良性的如乳头状瘤,恶性的如喉癌。(8)功能性失音。

■ **累及支配声带活动的喉返神经**(为迷走神经分支) 喉返神经左右走向不同,右侧绕过锁骨下动脉上行至颈部,左侧则在胸腔绕过主动脉弓后才上行至颈部,因此,胸部疾患,如肺结核、心脏病、纵隔肿瘤等,主要涉及的是左侧喉返神经。另外,各种甲状腺肿瘤、颈部肿块直接侵犯声带或累及喉返神经(包括手术误伤),致声带活动障碍均可引起嘶哑。值得注意的是因缺氧引致高原性左心肥大,亦可因左侧喉返神经受压而致左声带麻痹不能外展而产生嘶哑,由于这种高原适应不全性的心脏损害有可能康复,故嘶哑亦可因心脏病痊愈而消失。

镜检非常必要 还需尽早进行

正如上述嘶哑原因繁杂,有局部的也

有全身性的,光凭嘶哑症状无法确定病因,但通过耳鼻喉科门诊喉镜检查,用最简便的间接喉镜检查或者较精确的纤维喉镜检查,产生嘶哑的声带病变多可明确。若喉镜检查发现声带活动障碍,通过胸部 CT 等影像学检查或颈部彩超等检查,多可进一步查清病因,及时进行适当治疗。

一定要重视嘶哑,尽早到医院进行镜检,因它有可能是危及生命的大病,担搁不得。不要认为嘶哑只是讲话吃力点而不去医院检查。记得曾有来自宁波的长者,嘶哑一年多,自以为是“上火”,长期找清热解毒药内服,来院检查证实为喉癌,已经扩散,丧失了治疗的良机。

嗓音工作者的声带保健

对于工作性质需整天讲话不停的人们,最易产生嘶哑,为了嘶哑后能较快恢复正常发音,提出如下建议。

■ **严格禁声** 使声带获得充分休息,有望在较短时间使声带原有的红肿减退,发音恢复正常。

■ **生活规律** 作息有序,防止过劳,保持心情愉快,适当户外活动,吸取新鲜空气,进食营养清淡,不宜过饱,每日不缺新鲜水果。

■ **绿茶两用** 纯天然的绿茶适当饮用,对全身健康及嗓音保健均有裨益。还可将绿茶作薰喉用,方法如下:取大口杯放入少量茶叶,用滚烫开水冲满,取毛巾略成卷筒状,复盖于口唇周围,将口鼻挨近热气腾腾的茶杯,使蒸气随着深呼吸而徐徐进入喉部,直至蒸气消失为止,可每日一二次。

■ **戒烟限酒** 据统计 80%-90%喉癌患者有吸烟嗜好。烈性酒对喉也会产生不利的影响。适量葡萄酒则不受此限。

■ **预防上感**
(作者为复旦大学附属耳鼻喉科医院教授,已退休)

“高敏感”检测早期发现微小损伤
让急性心梗诊疗更“快”一步

◆ 陈平

近年来,我国心血管疾病的发病人数逐年增加,导致急性心肌梗死(AMI)的死亡率呈现快速上升的趋势,其突发性和高致死、致残率已严重危及人民生命健康,有效防治 AMI 已成为我国医疗卫生所面临的重要而急迫的问题。由中华医学会心血管病学分会和中华医学会检验医学分会共同组织制定的《高敏感方法检测心肌肌钙蛋白临床应用中国专家共识》(以下简称《共识》)近日正式发布。《共识》旨在为提高临床医生全面、准确认识高敏心肌肌钙蛋白(hs-cTn)检测,更好地规范、合理应用 hs-cTn 检测,科学、适当解释 hs-cTn 检测结果提供切实的指导。《共识》计划将于 10 月发表在《中华内科杂志》上。

中华医学会心血管病学分会主任委员、北京大学第一医院内科及心脏中心主任霍勇教授指出:“随着心脏生物标志物的临床应用不断深入,心肌肌钙蛋白(cTn)在早期诊断 AMI 以及对心脏疾病进行危险分层、预后的重要价值日益凸显,而 hs-cTn 检测能够发现过去容易被漏诊的微小心肌损伤,有助于临床更早期诊断 AMI,从而快速筛查心血管事件高危患者,优化临床治疗决策。”

AMI 是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,同时伴发心律失常、休克或心力衰竭。霍勇教授指出:“由于 AMI 发病突然,常危及生命,患者从发病起至确诊的时间长度直接影响临床治疗策略选择及预后效果。因此,尽早发现疾病、缩短早期诊断时间并采取及时有效的规范化诊疗是挽救患者生命的关键。”

cTn 是心肌细胞的一种结构蛋白,心肌细胞损伤破坏后 cTn 会释放到外周血中被检测到。《共识》指出:cTn 是心肌组织损伤时可在

血液中检测到的特异性高和敏感性最好的标志物,是诊断 AMI 以及对心血管疾病进行危险分层的最好标志物。

复旦大学附属中山医院检验科主任潘柏申教授表示:“随着新一代 hs-cTn 检测的问世,在灵敏度、分析精密度方面较之前的检测方法有显著提高,能更敏感探查既往易被漏诊的微小心肌损伤,能在更早期诊断出心肌损伤(包括 AMI)。以前,临床通常需要等待约 6 小时,观察 cTn 的有意义增高。现在只需 3 小时,急诊更是在 1 小时之内就可以得到检测结果,大大缩短了诊断时间,‘争分夺秒’挽救患者生命。”

此外,《共识》中强调,连续监测 hs-cTn 变化是提高急性冠状动脉综合征(ACS)诊断特异性的关键之一,并有助于区分患者究竟是急性心肌损伤或慢性损伤。对于胸痛、疑似 ACS 的患者,可同时记录心电图和检测 hs-cTn 检测结果,辅助确诊。



最新版《中国工作场所防癌抗癌指南》发布

◆ 李红

国际非营利组织防癌抗癌总裁圆桌会(CEO Roundtable on Cancer)近日在中国上海发布最新版《中国工作场所防癌抗癌指南》(CEO Cancer Gold Standard-China)(以下简称《指南》)。同时发布的还有最新版《科学依据及资源手册(2015)》(以下简称《手册》)。

“CEO Cancer Gold Standard”是一项基于工作场所防癌抗癌的国际认证项目,从健康生活方式、早期筛查和优质医疗的可及性着手,为雇主帮助员工及其家人降低患癌风险提供框架体系。“CEO Cancer Gold Standard”由总部设在美国的防癌抗癌总裁圆桌会制定,该组织是关注癌症预防和研究事业的国际非营利组织,旨在减少癌症危险因素并为不幸罹患癌症的患者提供更好的治疗帮助。2013 年,由中国政府、学术界和行业内人士组成的工作小组将 CEO Cancer Gold Standard 与中国国情进行结合。首版《指南》于 2014 年 4 月对外发布。在过去的一年,工作小组对指南的各方面进行了卓有成效的改进。今天,最新 2015 版《指南》正式对外发布。

《指南》鼓励在中国功能社区推行降低癌症发生风险的相关项目,即在五大方面采取实际措施:实施工作场所禁烟并支持戒烟;倡导加强身体锻炼、合理健康膳食及保持健康体重;癌症早期筛查和提供高品质医疗服务及参加癌症临床试验的机会;提升员工对相关项目的知晓度;以及为员工或其家人在不幸罹患癌症时提供所需帮助。

此次一同发布的还包括《科学依据及资源手册》。该《手册》为《指南》提供了完整的科学依据包。该《手册》首次用中英文双语编写,嵌套了中美两国从癌症预防到癌症治疗的众多官方权威报告、重要调查结果和多篇学术论文。希望通过这样的方式让科学结论更加易于理解和传播。

《指南》及《手册》的中英文完整电子版文档均可免费请求获得。

防癌抗癌总裁圆桌会议成立于 2001 年,是在美国前总统乔治·H·W·布什先生的倡导下成立的。当时一些美国大公司的 CEO 通过创立并推广 CEO Cancer Gold Standard 来响应倡导。该标准要求组织评估健康福利和工作场所文化,在五大关键的健康领域采取广泛而具体的措施,从而帮助解决职业人群的癌症问题。自 2006 年在美国创立 CEO Cancer Gold Standard 以来,至今已有超过 450 万的员工及其家人受益于该项目。更多信息可访问项目官方网站 www.CancerGoldStandard.org (英文)或 www.CancerGoldStandard.cn (中文)。

西藏那曲直銷138元/每支5根
冬虫夏草
 圣爱大厦1010A 虹桥金桥大厦一樓
 七重天宾馆605室 浦东食品城一樓
 实体店 批發一週十
 T:18601680888