

声音嘶哑不可大意

◆ 董频

“你的嗓子怎么突然哑了,大概是着凉了吧,吃点感冒药,少讲点话,休息几天就会好的……”这些话我们绝大多数人平时都说过。当声音突然变得嘶哑时,很多人会把这当作感冒或者疲劳的后遗症。但事实上,声音嘶哑绝不是我们想像的那么简单,特别是较长时间的声音嘶哑,千万不可大意。

声音嘶哑,俗称“哑嗓子”,就是嗓音变粗、沙哑,甚至说不出话来,在临床上比较常见,其发病情况有急有缓,病情程度有轻有重,轻者可不用药、调养一段时间即可痊愈;重者可迁延不愈甚至完全失声,有可能是恶性肿瘤引起的,因此不可忽视,一定要搞清原因以便有效进行防治。

引起嘶哑原因

声音嘶哑是喉部病变或全身病变的一种常见症状,造成声音嘶哑的疾病很多,原因比较复杂,我们可将其大致分为三类。

第一类为症状较轻的炎症或水肿所引起的声音嘶哑,比如感冒导致的急、慢性喉炎和喉水肿等,这类声音嘶哑通常经过一段时间的对症治疗和休息就可恢复。有一些常常与职业有关,如老师、演员、主持人、电话客服人员等平时说话较多的人群,很容易由于声带过度疲劳导致声音嘶哑,但只要休息得当,一般都能得到有效恢复。

第二类则是喉部器质性病变所引起的,包括声带小结、声带息肉等良性病变,喉白斑、成人乳头状瘤等癌前病变,甚至喉部恶性肿瘤。需要强调的是,喉癌近年来发病呈年轻化趋势。大家对喉癌了解较少,其实喉癌是目前最常见的喉部恶性肿瘤,发病年龄以50~70岁为最多,最常见的症



状是声音嘶哑,常被患者误认为是“上火”,不管不顾,到发现时已是中晚期。长期吸烟者容易罹患此病,然而一些嗜烟嗜酒的人会自动喝胖大海等药饮来治疗,无疑浪费了最佳治疗时机。

第三类则是声带麻痹所引起的,分为器质性和功能性两种。如果是器质性声带麻痹则可能多种原因引起,如病毒感染、食管癌、肺癌、颅脑肿瘤、甲状腺癌等肿瘤压迫喉返神经以及外伤或手术损伤喉返神经均可导致声带麻痹;如果是功能性的,多见于女性

在强烈的精神创伤或者情绪激动后发生,表现为突然失声,但哭笑或咳嗽时声音正常而响亮。

如何防治嘶哑

俗话说“防患于未然”,对于声音嘶哑的预防,首先要加强体育锻炼,以增强机体对疾病的防御能力,避免受凉感冒,感冒时应尽量减少发声;其次科学饮食,尽量避免各种刺激性食物,特别在演唱、作报告、讲

课和作解说等过度用嗓前后;不抽烟、不喝酒,否则会刺激咽喉部而产生慢性炎症;再就是对于职业用嗓较多者,要学会适合自己嗓音保护和用声的方法,长时间连续用声期间要适当休息。建议平时多吃梨以润喉,梨子质脆多汁,清甜爽口,吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、声音嘶哑等症状,吃熟梨则能增加口中津液,防止口干唇燥,可保护嗓子;变声期的青少年不要过度用声,每天用声最好不要超过30分钟;老年人的嗓音保健要从多方面入手,适当的体育锻炼、合理的饮食和乐观的精神都是不可缺少的,特别是经常吃一些富含维生素C、E的食物,对延缓衰老,增强机体抵抗力都是大有裨益的。

出现了声音嘶哑怎么办?首先要查明原因,进一步确定治疗方案。症状较轻的炎症或水肿引起的声音嘶哑,经过相应的抗生素、激素、中药及其他对症药物,并配合局部雾化吸入及物理治疗,一般可以恢复。

如果出现原因不明的声音嘶哑,经过两周的对症治疗后仍然没有改善,那么就必须引起足够的重视,应该到医院耳鼻喉科门诊接受专业检查,最简单的有间接喉镜、电子显微喉镜、动态喉镜等,还可以进行X线、CT或者核磁共振等检查,并进一步排除是否是其他部位肿瘤压迫喉返神经引起的。

对喉部肿瘤的确诊较为确切的方法是进行“活检”,就是从有疑问的部位取下一小块组织,经过病理观察是否有癌变细胞存在,这种方法可以明确分辨出肿瘤是良性或者恶性。

(作者为上海交通大学附属第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任,主任医师、教授)

糖尿病患者血糖控制不佳 应尽早使用胰岛素

◆ 周丽诺 赵晓龙

《中国成人2型糖尿病胰岛素临床应用专家共识》指出:“对于2型糖尿病患者而言,尽早启动胰岛素治疗能减轻胰岛β细胞的负荷,尽快纠正高血糖状态,迅速解除高糖毒性,改善胰岛素抵抗,保护甚至逆转残存β细胞功能。”而对于亚裔人群,“胰岛β细胞胰岛素分泌储备能力较西方白种人低,中国2型糖尿病患者更需适时启动胰岛素治疗。”

因此,糖尿病患者除了急性并发症或严重慢性并发症、应激情况(感染、外伤、中等大小以上手术等)、严重肝肾功能不全、妊娠等需使用胰岛素治疗外,对于新诊断的2型糖尿病患者,如果糖化血红蛋白≥9.0%且糖尿病症状明显、采用有效的生活方式干预及两种或两种以上口服降糖药次大剂量治疗3个月后血糖仍不达标(糖化血红蛋白≥7.0%)、病程中出现无确切诱因的体重下降,都应给予胰岛素治疗,包括单用胰岛素或口服药和胰岛素联合应用治疗。

尽早使用外源性胰岛素可以使胰岛β细胞得到休息,甚至恢复部分功能。因此应用一段时间后可改回口服降糖药。有的病人害怕用了胰岛素后会停不下来,实际上应用胰岛素治疗控制好血糖后,病人会



感觉比以前舒服很多,而且还可以延缓病情发展和并发症的产生。胰岛素并无成瘾性,有些病人需要终身注射胰岛素是因为他们的胰岛功能已经完全衰竭了。如果在必需胰岛素治疗的情况下拒绝使用胰岛素治疗,血糖持续升高,可能会发生危及生命的并发症,如糖尿病酮症酸中毒、高渗昏迷、严重感染等急性并发症以及心肌梗死、脑卒中、肾功能衰竭、失明、截肢等慢性并发症。

目前复旦大学附属华山医院内分泌科正在进行一项门冬胰岛素30(锐秀霖30)的临床研究,目的在于比较国产门冬胰岛素30(锐秀霖30)和进口同类产品(诺和锐30)治疗糖尿病的有效性和安全性。该研

究同时在全国20家医院进行。

若本市糖尿病患者符合以下条件:年龄≥18周岁及≤75周岁,应用一种或两种口服降糖药稳定剂量3个月及以上,血糖控制欠佳,糖化血红蛋白为7%~13%,空腹血糖≥7.8mmol/L,一年之内使用胰岛素连续治疗未超过14天,可致电详细咨询相关内容(电话52887834,周一至周五8:00~16:00);或空腹,带好原用口服药物,于周一至周五上午8时到华山医院门诊大楼5层内分泌强化门诊就诊(无需挂号),经筛选合格后,可参加这项研究。

本项研究时间为6个月,2周或4周来门诊复诊一次,期间血糖、肝肾功能、心电图等检查免费并赠送胰岛素注射笔、血糖仪及试纸(用于测定早餐前、晚餐前及睡前血糖),另外医生会每周密切关注您的血糖水平,帮助您将血糖调整在理想范围内。

可能的不良反应包括:胰岛素剂量调整过程中,可能出现低血糖或高血糖,其他如对药物及其成分过敏、局部注射反应等。

(作者单位:复旦大学附属华山医院内分泌科。周丽诺为内分泌科副主任,主任医师,专家门诊:每周五下午;赵晓龙为副主任医师,门诊时间:每周二、周五下午)

5月31日是“世界无烟日”。据世界卫生组织报告,在所有的肺癌死亡中,85%~90%可归因于吸烟,全球每年有近600万人死于吸烟及二手烟,到2030年,这数字将增加至800万。随着每天吸烟支数以及吸烟年数的增多,患肺癌的危险增加。被动吸烟患肺癌的相关危险也增加。在中国,女性肺癌患病率相对于其他国家较高,除了吸烟以外,也与厨房内无通风设施的煤气灶、烹饪油烟有关。

在日前赛诺菲“肿瘤治疗艺术”中国论坛上,中华医学会胸心血管外科学会常委兼肺癌学组组长、胸外科肿瘤专家支修益教授表示,肺癌的发病率及死亡率在北京、上海已跃居“众癌之首”,成为城市居民的“第一杀手”。而早期肺癌生存率是较高的,手术是主要的治疗手段。但大部分患者在首诊时已经出现转移,此时只能选择全身性姑息治疗进行一线治疗。大多数晚期肺癌患者采用以化疗为主的综合治疗方式,规范的使用化疗药物,可以较好保证患者的疗效。

遏制烟草 防治肺癌

◆ 朱红



肺癌通常分为两大类:非小细胞肺癌和小细胞肺癌。临床诊断的85%以上的肺癌病例为非小细胞,泰索帝是唯一被FDA批准作为晚期非小细胞肺癌一线及二线治疗的化疗药物。

与会专家认为,随着中国禁烟令的颁布,政府正努力遏制烟草的危害,而公众应当尽量不抽烟;另一方面,每年定期做胸部体检很重要,对于肺癌可以早发现早治疗。

“爱眼日”沪上专家咨询讲座

6月6日是“全国爱眼日”。当天,由上海市医学会主办的大型眼科科普咨询活动于9:00~11:00在同济大学附属东方医院举行,来自复旦大学、交通大学医学院、同

济大学、二军大及中医药大学附属医院的沪上知名眼科专家将参加本次咨询。同时将举行科普讲座,内容为:白内障诊治;糖尿病视网膜病变防治;青少年近视防治。