

没感冒，没有大吼大叫，声音怎么老是哑？

耳鼻喉专家说你说话的方式错了

你们身边有没有这样的人，没有感冒，也没有大吼大叫，但声音一直就是嘶哑？在日常生活中，声音不好听，尤其是说话声音嘶哑、说话有气无力，说一会儿就累，多半是因为长期用错误的说话发声方式导致的。

嗓音疾病有哪些表现？日常生活中哪些错误用嗓习惯会影响声带？如何去矫正？

一、这些都是嗓音疾病的表现

1.声音嘶哑、失声。2.发声费力、说话久了容易疲劳。3.音调异常，如男声女调。4.音域改变。5.声音不受控制、发音中断、不连续。除了以上这些嗓音表现外，还会出现咽干、咽痛、咽部异物感、分泌物增多、刺激性咳嗽等咽喉不适症状。

二、这些疾病会引起嗓音问题

1.炎性疾病：急性喉炎、慢性喉炎等。
2.声带良性增生性病变：声带小结、声带息肉、声带囊肿等。

3.喉部恶性肿瘤，以及喉神经肌肉功能障碍，声带机械运动障碍，先天性等其他疾病。虽然有这么多病会引起嗓音问题，但大家不要被吓到了，根据目前研究来看，因癌症导致嗓音问题的还是少数，且多见于男性。

三、重点：这些日常习惯都会引起嗓音问题

一方面是噪音误用，比如说话音调不合适、呼吸与发音配合不佳，挤压声带发声等。

另一方面是嗓音滥用，使劲吼，长时间说话、说话快速等。

当然，嗓音问题也是跟职业有关系的，比如主持人、老师、销售人员、歌手、电话客服等。另外，好动话多的儿童也容易患嗓音疾病。

儿童治疗方法和成年人有点不一样。①多采用

关注盆底 网住幸福

女人，都有两张名片，五官的和谐气质，令她笑颜如花。盆底的结构和功能，是她的第二张名片，印证她幸福如初。随着人们生活水平的逐渐提高，更多的人们越来越关注盆底健康，但由于一些机构的误导，使人们对盆底疾病认识进入了一些误区。那么，什么是盆底疾病？

什么是女性盆底？

盆底主要是由肌肉和筋膜组成，有着“弹簧床”的美誉，并维持多项生理功能。

为什么盆底肌会受损伤？

盆底肌像“吊床”一样，“吊床”承受的重量越大，我们的盆底肌肉越容易受损伤，造成盆底松弛、弹性差。“吊床”弹性不足时，自然兜不住盆底内的器官组织，让盆腔脏器偏离正常位置。

什么是盆底功能障碍性疾病？

盆底功能障碍性疾病是由于盆底支持组织的缺陷、损伤而导致的盆底疾病，并引起盆底功能障碍的一组疾病。它包括尿失禁、盆腔脏器脱垂和慢性盆腔痛等一系列疾病。

盆底肌肉受损的原因

1.妊娠、分娩：生产次数多、生产、助产、巨大胎儿、羊水过多、产程延长。2.肥胖。3.吸烟、包慢性支气管炎、慢性咳嗽。4.便秘、尿路感染。5.衰老、绝经。6.腹部、盆腔等手术。7.不良生活习惯：憋尿、憋大便、久蹲等。8.职业：久站，重体力劳动。9.激烈运动。

妊娠：

怀孕必须了解的一个病症

怀孕是人生中一段美好而特殊的时光，然而也充满了各种未知和挑战。在多数情况下，怀孕的过程是相对顺利的，但有时也会出现各种并发症。其中，妊娠高血压是一种不可忽视的怀孕相关疾病，对母体和胎儿都可能造成严重的影响。本文科普妊娠高血压的病因、症状、治疗方法以及预防措施，以便为准妈妈们提供必要的信息和建议。

一、病因与高风险群体

(一) 妊娠高血压相关病因
1.基因遗传：家族病史可能增加风险，表明基因在发病中有一定作用。

2.免疫系统异常：部分孕妇免疫系统调节异常，引发炎症和血管损伤，可能导致疾病。

3.血管功能障碍：孕期血管变化可能受影响，导致血压上升和血管问题。

4.营养不良：营养问题可能干扰生化过程，提高患病风险。

(二) 高风险群体

1.首次怀孕的女性：不熟悉妊娠变化，容易患病。

2.35岁以上的孕妇：年龄增加可能伴随其他风险因素，提高风险。

3.多胎妊娠：多胎妊娠需求增加，血液供应复杂，增加患病可能性。

4.有糖尿病、高血压或肾病的孕妇：现有慢性疾病影响体内功能，增加风险。

二、主要症状

(一) 高血压：孕妇的血压出现明显的升高，

通常是最早出现的症状之一。这种高血压可能是持续性的，导致平时正常的血压水平明显升高。

(二) 蛋白尿：妊娠可能引起孕妇肾脏滤过功能的异常，导致尿液中出现蛋白质。这种现象被称为蛋白尿，成为妊娠的一个显著特征。

(三) 水肿：孕妇可能会在脸部、手部和脚踝出现水肿。这种水肿可能是由于血管功能受损，导致体内液体在组织中滞留所致。这种不适可在妊娠期间常见，也是妊娠的症状之一。

(四) 剧烈头痛：某些妊娠患者会经历剧烈的头痛，可能与血管收缩和神经系统变化有关。

(五) 视觉模糊或“飞蚊”：一些患者可能出现视觉问题，如视觉模糊、闪光或黑点，有时被形容为“飞蚊”。这可能是由于眼部血流受影响引起的。

(六) 上腹部疼痛：部分妊娠患者可能会在上腹部感到疼痛，这可能与肝脏或其他内脏受到影响有关。

三、诊断和治疗

(一) 诊断妊娠高血压
医生通常通过测量孕妇的血压和进行尿液检查来诊断妊娠高血压。高血压和蛋白尿是其主要标志。高血压是血压升高的表现，而蛋白尿则是尿液中蛋白质含量异常增加的指示。

(二) 治疗措施
1.降压药物：为了控制高血压，医生可能会开处方给孕妇服用降压药物。这有助于减少心脑血管并发症的风险，保护母婴的健康。

2.利尿剂：利尿剂可以帮助孕妇减少体内的水肿，有助于缓解肿胀和不适。

其实不管是哪种职业，下面这些习惯都会伤害声带引起嗓音问题：

1.说话速度过快

成年女性说话时每一秒声带振动200—250次，成年男性说话时每一秒声带振动100—150次，如果长时间飞快说话，你们可以想像一下声带有多累。

2.清嗓

“咳咳”“哼……”这种清嗓时发出来的声音大家应该很熟悉了吧。你们可能不知道，清嗓的时候双侧声带会相互地剧烈撞击，导致咽喉部病变。

3.说话音调不对

比如女性非要模仿男性的低沉、粗犷的声线会伤害声带，同样的，如果声线粗犷的男性非要学习女生那种细、柔等声线，也很伤声带。

4.吸烟、酗酒、熬夜

比如喉癌这种恶性肿瘤，主要发生在长期吸烟的中老年男性身上，主要表现为持续性声嘶，如果没有得到重视和及时治疗，时间拖久了，会出现呼吸困难甚至窒息，更严重还要切除喉部。熬夜无论是出于什么原因都是不好的习惯，很多人看通宵剧后会出现声音发不出来，这是因为我们的声带是需要休息的。

所以在这里提醒下，年龄45岁以上长期吸烟的男性，如果出现持续性声音嘶哑，一定要尽快到医院检查，以排除恶性肿瘤。

四、妈妈们关心的问题终于来了，还有四种儿童青少年常见嗓音问题的治疗方法

情况1：儿童、青少年最常见的嗓音问题是出现声带小结，主要原因是小孩子长时间用嗓过度、大喊大叫、不正确的说话、歌唱等导致声带黏膜充血、增厚导致的。

儿童治疗方法和成年人有点不一样。①多采用

保守治疗。②家长要让孩子有嗓音保护的意识，生活中要及时纠正孩子大吼大叫等错误的发声习惯，同时做好表率。③如果保守治疗没有恢复，经耳鼻喉科医生评估后可酌情考虑手术治疗。

情况2：青春期后假声

对于这种嗓音障碍，绝大多数患者不需要做手术，采用保守治疗就可以矫正嗓音恢复正常。

情况3：喉乳头状瘤

一旦发现，建议尽快手术治疗。

情况4：癔症性失声

也就是说说不出话了，这种情况多发生在小孩考试失利、家庭矛盾或其他心理刺激时，主要是通过心理辅导等综合治疗方法。

总之，如果孩子出现持续性的嗓音嘶哑，要及时去医院诊断、治疗，避免病情加重。

五、想保护好嗓音，这些小诀窍请照做

1.注意说话姿势：其实就是要弯腰拱背的状态。

2.放慢说话速度、避免长时间说话，给声带一定的时间休息。

3.用合适的音量、适合自己的音调说话。教师等职业用嗓者鼓励用麦克风，不要长时间用耳语说话。

4.多喝水。

5.戒烟戒酒。

6.注意改善不良的饮食习惯，不吃辛辣、烧烤、油炸等油脂过高的食物，甜食、浓茶、睡前加餐等，这些习惯可能会导致胃酸反流。

7.注意控制情绪，避免长时间大吵大闹。

8.放弃“清嗓”的动作，当想清嗓时，建议可使用喝水或用力吞咽唾液的方法代替。

9.万能的健康公式：健康=运动+不熬夜。

(贵港市人民医院副主任医师 何引)

能有腰骶部酸痛或下坠感及脱出“肿物”感，站立过久或劳累后症状明显，卧床休息后“肿物”消失。3.重度患者可能有排尿、排便困难，长期与衣物摩擦，易感染，有脓性或血性分泌物。

盆底功能障碍性疾病对社会和个人的影响

流行病学调查研究发现，盆底功能障碍性疾病在成年女性中的发病率约在20%—40%水平，严重影响女性身心健康和生活质量。在调查资料中表明，尿失禁比高血压、抑郁症和糖尿病等疾病更常见，医疗费用远高于冠心病、骨质疏松症和乳腺癌等，成为威胁妇女健康的5种最常见慢性疾病之一。虽然盆底障碍性疾病不像心脑血管疾病、癌症等严重威胁健康和生命，但却影响着病人的生活，使其产生自卑与情绪沮丧、食欲下降等身心障碍。

盆底功能障碍性疾病的预防

1.积极进行产后42天检查，备孕、绝经期以及出现症状的女性，应积极进行盆底康复。

2.定期进行盆底功能检查，早预防、早发现、早治疗。

3.每天坚持Kegel运动。

4.每周坚持3—5次盆底功能锻炼。

5.控制体重，均衡饮食，避免腹部过度肥胖，减轻盆底肌的负担。

6.警惕慢性便秘、咳嗽、哮喘等疾病，它们会增加腹压，加重盆底肌松弛的问题。

(贵港市妇幼保健院门诊部 黄小丽)

3.立即分娩：在一些情况下，如果妊娠症严重，威胁到孕妇和胎儿的安全，医生可能会决定提前结束妊娠，即使胎儿尚未达到足月。这是为了保障母体和胎儿的健康，避免潜在的严重并发症。

四、预防措施

(一)均衡饮食：在孕期，饮食的均衡至关重要。确保摄入足够的营养素，尤其是富含钙和镁等矿物质的食物。这样做有助于保持血管功能的正常状态，以及维持体内的水分平衡，从而减少患上妊娠的风险。

(二)适量运动：适度的体育锻炼有助于促进循环系统的健康。定期参与轻度运动，如散步、瑜伽或游泳，有助于改善血液循环，降低高血压的风险。这些活动可以增强心血管系统的功能，为健康的妊娠创造有利条件。

(三)定期检查：怀孕期间，定期进行产前检查至关重要，是预防妊娠高血压的重要措施之一。定期检查可以帮助及早发现血压升高、蛋白尿等症，从而使医生能够及时采取必要的措施。通过密切监测，可以更好地控制病情，确保母婴的安全。

五、结语

妊娠高血压是一种严重的妊娠并发症，需要得到足够的关注和治疗。准妈妈们应当了解其病因、症状和治疗方法，以便及时采取预防和治疗措施，确保自己和未出生孩子的健康。当然，最重要的是，在准备怀孕或怀孕期间，务必遵循医生的专业建议和指导。

(二)治疗措施

1.降压药物：为了控制高血压，医生可能会开处方给孕妇服用降压药物。这有助于减少心脑血管并发症的风险，保护母婴的健康。

2.利尿剂：利尿剂可以帮助孕妇减少体内的水肿，有助于缓解肿胀和不适。

(贵港市妇幼保健院 徐小芸)

预防颈椎病，人生的“头等大事”

颈椎病是现今影响人们身体健康的常见疾病之一。目前我国颈椎病发病率已经接近20%，实际确诊患有颈椎病的人数也达到2亿左右。颈椎受伤，会引发一系列“连锁反应”，影响全身健康，如脖子供血不足易眩晕、颈椎病可引起吞咽不畅、颈椎错位导致颈椎综合征……

一、诱发颈椎病的“导火索”有哪些？

颈椎是由七块骨头组成的，与肩膀构成一个沉重的十字架，支撑着分量不轻的脑袋。有研究认为，人体颈椎间盘退变在20岁就已经开始，只是多数人在40岁以后才出现功能障碍。颈椎病的病因和发病机制较为复杂，与多种因素有关，本文将其原因大致分为以下3个方面：

1.颈椎间盘退行性病变

颈椎间盘在做频繁的活动后，容易受到过多的细微创伤和劳损而发病。早期为颈椎间盘变性，髓核的含水量减少，纤维环的纤维肿胀、变粗，继而发生玻璃样变性，甚至破裂。颈椎间盘变性后，耐压性能及耐牵拉性能减低。由于椎间盘的耐牵拉力变弱，当颈椎活动时，相邻椎骨之间的稳定性减小而出现椎骨间不稳定，椎体间的活动度加大和使椎体有轻度滑脱，继而出现后方小关节、钩椎关节和椎板的骨质增生，黄韧带和项韧带变性，软骨化和骨化等改变。

2.损伤

急性损伤（如头颈部外伤）可使原已退变的颈椎和椎间盘损害加重而诱发颈椎病；

慢性损伤（如枕头过高、长时间低头等）对已退变颈椎加速其退变过程而提前出现症状。

3.颈椎发育性椎管狭窄

是指在胚胎或发育过程中椎弓根过短，使椎管矢状径小于正常。在此基础上，即使退行性变比较轻，也可能出现压迫症状。

二、如何预防颈椎病？

1.养成良好睡姿

不良的睡姿会增加颈部肌肉的负担，造成颈部骨骼变形。为达到最大程度上的脊柱放松，应注意以下三点：

(1) 床垫建议选择略硬些的，可以保持脊柱和颈椎的生理弯曲。

(2) 选择高矮适中的枕头，枕头托起颈部，可恢复颈椎正常生理曲度。侧卧位时枕头高度要充足，使头部处于两肩中央。

(3) 睡觉时尽量避免俯卧着睡，在睡眠时身体侧卧弯曲似“弓”的姿势有利于

脊柱自然形成弓型，使人处于舒适体位，全身肌肉容易达到放松状态。既有利于睡眠，又对颈椎起到很好的保护作用。

2.保持正确的坐姿

颈部肌肉用力不协调颈椎易形成磨损、增生。尤其是学生骨骼处于发育阶段，颈部过低、歪头、斜颈、端肩、前伸等不但容易形成颈椎病，而且对视力也极其不利。坐时保持端正姿势，使用电脑、手机等电子设备时应平视屏幕，最好选用大尺寸屏幕，避免长时间低头，造成颈椎损伤。

3.坚持劳逸结合

让颈椎劳逸结合，预防慢性劳损。建议工作学习间隔1小时起身放松休息，让颈部左右转动数次，前后点头，幅度宜大，转动轻柔，自觉酸胀为好。

4.注意防寒保暖

许多人习惯睡前洗澡，头发未