

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、话说久了容易疲劳。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.声带良性增生性疾病变：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，声带机械学运动障碍，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

一方面是嗓音误用，比如说话音调不合适、呼吸与发声配合不佳，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。

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.说话语速过快
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，更严重还要切除喉咙。熬夜无论是出于什么原因都是不好的习惯，很多人看通宵剧过后会出现声音发不出来，这是因为我们的声带也是需要休息的。

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：癌性失声
也就是突然说不出话了，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：其实就是不要弯腰腆背的姿势。

2.放慢说话速度、避免长时间说话，给声带一定的休息时间。

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，不要长时间用耳语声说话。

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，避免长时间大吵哭闹。

8.放弃“清嗓”的动作，当想清嗓时，建议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）

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”承受的重力越大，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、产伤、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。

妊高症：

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，妊高症是一种不可忽视的怀孕相关疾病，对母体和胎儿都有可能造成严重的影响。本文科普妊高症的病因、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）妊高症相关病因

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：多胞胎需求增加，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，

剖宫产的，盆底肌也受损伤吗？

不管是什么方式生产，怀孕过程中腹腔压力不断增加，对盆底肌肉都是持续的压迫，盆底肌肉同样受损。

流行病学调查显示，妊娠和分娩是盆底功能障碍的独立危险因素。怀孕期间子宫的重量随着胎儿的长大而增加，这导致盆底肌肉长期处于高度受压的状态。同时，重量增加的子宫促使孕妇重心前移，迫使脊柱发生生理性弯曲，这直接导致骨盆及盆腔脏器的重量直接压迫至盆底肌，再加之松弛素等促生产的激素分泌，女性韧带呈现出松弛的状态，盆底肌肉支持力量减弱。

分娩期间盆底肌肉、韧带等组织受胎儿挤压，盆底肌肉极度拉伸延长，导致盆底肌力下降与盆底神经损伤性改变，神经支配功能下降。

上述因素综合导致下，女性的盆底功能被一步步削弱，盆底功能障碍疾病随之发生。还有随着年龄的增长，身体机能的变弱、肌肉力量的流失让盆底功能进一步被削弱，原本隐藏起来的子宫脱垂就暴露出来了，这就是中老年女性更容易发现子宫脱垂，且症状更严重的真相。

盆底肌肉损伤会有什么表现？

1.咳嗽、打喷嚏、大笑、提重物、运动时，不由自主地漏尿（尿失禁）。2.盆腔压迫感或坠胀感，腰骶部压迫感或疼痛。3.尿急、尿频、排尿困难、排尿延迟、尿不尽。4.便秘、排便困难。

盆腔脏器脱垂临床表现

1.轻度患者一般无不适。2.中度以上患者可

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）

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，从而减少患上妊高症的风险。（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，是预防妊高症的重要措施之一。定期检查可以帮助及早发现血压升高、蛋白尿等症状，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。

（四）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，从而减少患上妊高症的风险。（五）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。（六）定期检查：怀孕期间，定期进行产前检查至关重要，是预防妊高症的重要措施之一。定期检查可以帮助及早发现血压升高、蛋白尿等症状，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

妊高症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。

（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、颈椎错位导致颈胸综合征……

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极为复杂，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，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，可恢复颈部正常生理曲度。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

浅谈口干症

口干是我们经常遇到的一种症状，尤其是老年人更为明显。那么，口干是由什么原因引起的？它有什么危害？本文结合临床实践对口干症进行简要探析。

一、口干症概述

口干是由多种因素引起的唾液减少引起的一种症状，是一种生理性或病理性现象。老年人身体器官功能多有不同程度的退化，这是一种增龄性变化，表现在口腔比较明显和早期出现的，就是唾液的量和质的变化，出现口干等症状。有些老年人不仅感到口腔干燥，还有异物感、烧灼感。在咀嚼干燥的食物时，影响吞咽。而且由于唾液分泌减少，对牙齿的冲刷和清洁作用减弱，增加了罹患老年人牙齿根面龋、牙周病的危险，对口腔健康状况造成很大的影响。

二、引起口干症的原因

（一）唾液腺异常。有很多原因能导致腺体破坏或萎缩，造成唾液分泌障碍，如干燥综合征，鼻咽或口腔颌面部恶性肿瘤经过放疗后等。

（二）药物。很多药物最普遍的副作用就是减少唾液分泌，引起口干。特别对于老年妇女，当其服用抗高血压或组胺药物后，可引起唾液分泌功能减低和明显的口干。

（三）全身代谢情况。唾液腺的代谢取决于全身代谢情况。如糖尿病、尿崩症、脱水、高热、严重呕吐、腹泻、急性肾功能衰竭多尿期、高温环境下出汗过多等，都有影响作用。

（四）精神神经因素。由于精神因素的影响，可发生中枢性唾液分泌异常。部分神经衰弱患者常有口干症状，但多为暂时性。

（五）口腔局部因素。由于鼻息肉、鼻中隔弯曲等原因引起的鼻腔通气不畅，张口呼吸的人经过一个晚上的口呼吸会有明显的口干症状。缺牙、龋齿、牙周病、义齿不合适等因素造成咀嚼功能下降，对唾液腺及咀嚼肌的刺激减少，也可引起唾液分泌减少。

（六）口腔念珠菌感染。全口义齿使用时间过长，颌间距离过低；长期佩戴活动假牙，不重视口腔卫生和牙齿清洁的老年人特别容易感染白色念珠菌，因菌丝大量繁殖而导致口干。同样，贫血的老年人也容易感染口腔念珠菌。

病毒感染者常常会感到口腔干燥，甚至出现口干舌燥的感觉。这是因为病毒感

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，头发未干便立刻睡觉，第二天起床发现颈部异常酸痛。尤其炎热夏季长期处于空调房中，易受冷气吹袭，导致气血凝滞，诱发颈椎病。预防颈椎病要严防寒风潮湿侵袭，做好颈部保暖工作，睡眠时房间内温度适中，保证头颈部处于干燥状态。

三、锻炼颈椎的方法

包括打羽毛球、游泳、扩胸运动、向后转头、跳广场舞、左右耸肩、打篮球等等。

1.打羽毛球
打羽毛球的时候，可以有效运动颈部的肌肉，缓解肌肉的紧张感或紧绷感。

2.游泳
颈椎病患者在游泳过程中需要经常将头部抬起进行呼吸，有利于维持颈椎正常的曲度。

3.扩胸运动
扩胸运动过程中会牵拉到颈部的肌肉以及韧带组织，从而达到锻炼肌肉和韧带的目的。

4.向后转头
上身前倾，头部向后旋转，可以很好地锻炼颈部肌肉和韧带。

5.跳广场舞
是老年人常见的一种健身方法，该动作比较简单，可以使全身的肌肉得到有效锻炼。

6.左右耸肩
双脚分开与肩齐，双臂下垂，左右交替耸肩，对锻炼颈部肌肉有一定帮助。

7.打篮球
打篮球是一种高强度的运动，运动过程中需要不停地旋转颈部，能起到锻炼颈部的目的。

（贵港市人民医院生殖医学中心 李春婷）