

吃野菜好时候！只是营养价值真不是你想的那样

人类的嗓音在承载语言的同时拥有丰富的感情表现力,是沟通交流、传递信息的主要途径之一。解放军总医院耳鼻咽喉头颈外科医学部咽喉嗓音科副主任黄冬雁教授介绍,有多种疾病可导致嗓音突然变化,若发现嗓音出现明显变化,请向医生求助。

黄冬雁介绍,嗓音是对外交流的重要工具,随着人际交流的更加广泛,我们对于嗓音的使用和依赖不断增加。一旦出现了嗓音障碍,对每个人自身形象、对外交流或是职业都会产生非常大的影响,所以我们要保护好嗓子、珍爱自己的嗓音。

嗓音疾病发病率与日增高

嗓音障碍疾病发病原因很多,最常见的是咽喉结构性疾病,比如声带小结、声带息肉、声带囊肿、声带肉芽肿、声带水肿等良性病变,都会导致声音嘶哑。声带的良恶性的肿瘤,比如说喉乳头状瘤、声带白斑、声带角化、早期声带癌甚至是喉癌都会造成嗓音障碍。

咽喉部的炎性疾病,如急性慢性喉炎、咽喉反流性喉炎,环杓关节的炎症等,也会影响发声功能。

第三大类是全身其它系统导致的嗓音障碍,比如内分泌系统、甲状腺功能低下,雌激素或雄激素分泌异常导致的发音障碍;哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病可能导致嗓音改变;声带运动受喉管神经支配,神经功能异常可导致声带麻痹、声带运动不良、痉挛性发音等等;还有一类是消化系统疾病,由于胃食管反流、咽喉反流所造成的反流性咽喉炎,影响发声功能

近年来,嗓音疾病发病率呈上升趋势,其主要原因之一是生活质量的提高,人们越来越注意自己的嗓音。嗓音不好听虽然不会影响寿命,但对个人形象会造成一定的影响。

生活节奏的加快也是导致嗓音质量下降的因素之一,对外交流频率和强度增大,

导致用声过度。此外,精神紧张、压力大、饮食不当以及来自于消化系统的胃食管返流疾病,也可能损害嗓音。食管和咽喉对胃酸和胃蛋白酶保护机制薄弱,每天3次以上的反流,pH达到4—5就可以造成粘膜的损害,需要提高警惕。

出现嗓音疾病,可能要查查咽部pH值

出现嗓音异常,建议到医院耳鼻咽喉科门诊求助。医生会通过咽部检查、纤维喉镜等检查,结合病史、症状和生活习惯等做出判断。鉴于咽喉反流性疾病对嗓音的影响,患者可能还要做一个“24小时pH值监测”,分别检查食道和咽喉部的酸性,判断是否出现了胃酸反流的问题。

如果确诊咽喉反流,需从三个方面进行治疗,首先是生活方式的调整。咽喉反流和饮食、生活方式有很大关系。建议少吃一些酸性较强或刺激胃酸分泌的食物,比如橘子、碳酸饮料、西红柿、浓茶、咖啡,可以喝一些苏打水中和胃酸。生活中不要穿过紧的衣服,影响食道运动。睡觉时把枕头垫高,一定程度上可以减少胃酸反流的症状。生活方式的调整是治疗咽喉反流的重要一环,一些症状较轻的患者完全可通过这些调整治愈,无需用药。

第二阶段就是药物治疗,抑制胃酸分泌是主要治疗手段之一,可通过质子泵抑制剂、H2受体阻滞剂等减少胃酸分泌,达到治疗的目的。吃一些胃动力药物,也有助于疾病的康复。

如果生活方式、药物治疗效果不好,症状严重,出现喉痉挛等难以控制的反流症状,需通过手术治疗,通过食道下段消融手术或胃底折叠术,增加食道下括约肌张力,减少胃内容物反流,控制症状。

保护嗓音,可学学梅兰芳大师的养嗓之道

黄冬雁介绍,用嗓过度是导致声音嘶哑的主要原因之一。但京剧大师梅兰芳老师



即使年纪很大的时候声音状态也保持得很好,就是因为他深谙养嗓之道。他饮食清淡,不会暴饮暴食,不会在夏天贪凉,生活有规律,经常进行锻炼,让全身情况处于非常好的状态,为嗓音提供优质的保障。

因此,保护好我们的嗓音,首先要进行生活方式的调整。吸烟是危害嗓音的主要原因之一,烟草中的尼古丁等有害物质可导致声带和喉黏膜发生慢性炎症和肥厚,也可能导致不典型增生甚至喉癌;少饮酒,饮酒对咽喉以及消化系统黏膜产生刺激,含咖啡因的浓咖啡、浓茶,以及碳酸饮料也不建议多喝,这些都容易刺激胃酸反流。

其他包括通过良好的睡眠和运动调节整个身体状况,也可以达到对咽喉和嗓音的保护。当然喝水也很重要,建议每天喝1000—1500毫升的水,让声带保持湿润的状

态。保护嗓音也要注意说话方式,说话嗓门很大的人,发生嗓音疾病的风险就会高一些。有些人发声方式不当,通过喉部的挤卡发声说话唱歌,而不是用呼吸气流推动产生声音,也容易造成喉部劳损。在这一方面,歌手、主持等职业人员都专门学过以气息支持发声,这样嗓音好听、富于变化,损伤也更小一些。

对于歌手、教师等用嗓程度较多的人,更要爱惜自己的嗓子,如果出现嗓音障碍,将严重影响职业生涯。除了戒烟戒酒,少食辛辣外,更要多喝水保持声带湿润,尽量多在通风良好的环境工作,不良空气也不利于咽喉健康。如果感冒发烧,出现咽痛声音嘶哑,请尽量避免工作,因为生病状态下用嗓的伤害更大。以嗓音为职业的人,寒冷天气出门一定要戴一条围巾,避免颈部受寒。

睡觉打鼾的儿童更容易患多动症,出现注意力不集中等表现

良好的睡眠有利于儿童的大脑发育。父母可以训练孩子养成良好的作息规律,但有一件事无法控制,就是打鼾。《自然通讯》最新研究指出,儿童频繁打鼾可能导致大脑结构变化,更容易导致多动症,出现注意力不集中等表现,影响学习和生活。

美国睡眠呼吸暂停协会网站介绍,约1%—4%的2—8岁儿童可出现睡眠呼吸暂停症状。儿童睡眠呼吸暂停表现多种多样,比如长时间呼吸暂停、辗转反侧、呼吸速度变慢、睡眠盗汗、白天头痛嗜睡等,最明显的症状就是打鼾。美国睡眠基金会数据显示,大约30%的儿童偶尔会轻微打鼾,另有10%

的儿童经常整夜打鼾,这种情况每周会发生两次或两次以上。

马里兰大学医学院耳鼻咽喉科副教授Amal Isaiyah介绍,研究人员收集了美国一万多名9—10岁儿童大脑磁共振检查数据,将他们的打鼾频率和日常行为进行对比,结果发现,每周打鼾三次以上的儿童大脑的多个区域灰质较薄。大脑灰质部分负责行为调节,包括保持注意力、认知灵活性,以及推理能力和冲动控制等。

据父母反映,经常打鼾的儿童还倾向于表现出越来越严重的问题行为,如多动症、注意力不集中等。

Isaiyah分析,打鼾影响大脑的摄氧量,也会导致儿童频繁从睡梦中清醒,影响大脑发育功能。

美国睡眠协会介绍,儿童经常打鼾,父母或其他看护者需要提高警惕,如果每周超过3个晚上,或是出现了喘息、呼吸困难等症状,应向医生求助。

治疗儿童打鼾通常包括以下步骤:

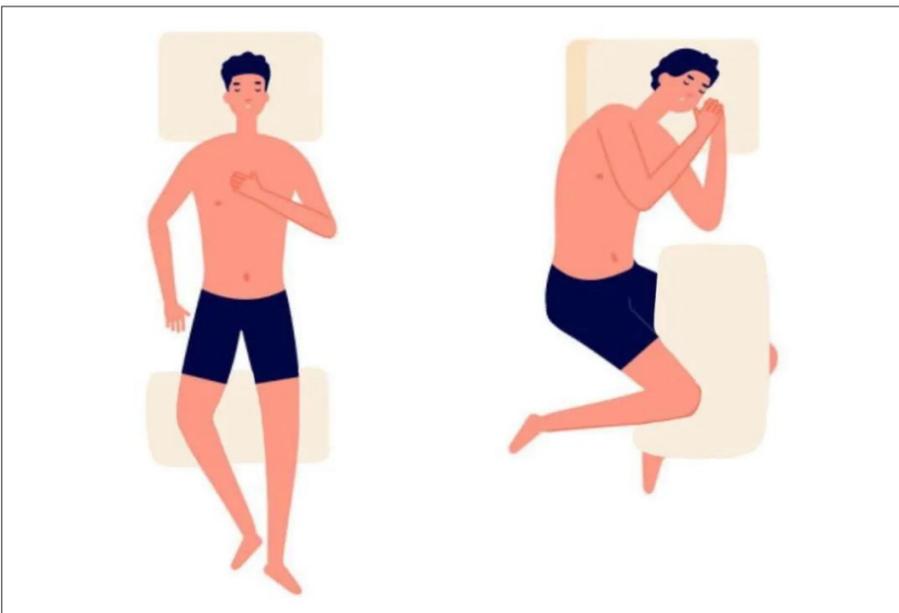
医生首先会询问打鼾的原因,比如是否有哮喘或过敏,这些疾病可能导致打鼾,还要做夜间睡眠研究等额外测试,判断是否发生阻塞性睡眠呼吸暂停,明确的诊断有助于确定最优治疗方式。

腺样体、扁桃体切除术是治疗睡眠呼吸障碍儿童的主要方式之一,通过清除堵塞呼吸道的组织,减少打鼾和夜间呼吸暂停,常用于治疗严重阻塞性睡眠呼吸暂停的儿童。

气道正压通气装置可通过面罩将加压的空气导入口腔和气道防止阻塞,这种装置常用于治疗成人阻塞性睡眠呼吸暂停,在儿童中常用于腺样体扁桃体手术后持续存在阻塞性睡眠呼吸暂停治疗。

改善睡眠习惯也有助于让儿童睡的更好,比如制订统一的睡眠时间,减少睡觉前的光线暴露和屏幕使用时间,将卧室设置得尽可能安静、舒适等等。

睡姿能看出身体是否健康？这种睡姿最不推荐



很多人说通过睡姿可以看出一个人的性格,比如大字睡的人性格开朗、蜷着睡的人缺乏安全感...通过睡姿能不能看出人的性格不知道,但是睡姿倒是和人们的健康有着密切的联系,今天我们就来谈一谈不同的睡姿~

仰卧睡姿

推荐指数:★★★★★

仰卧是最推荐的一种睡姿也是最简单的睡姿,因为在仰卧状态下背部肌肉自然放松,双侧平衡,避免脊柱处于侧弯或驼背的姿势。

不过仰卧会使舌头在重力的作用下坠入气道,增加了空气通过的阻力,所以容易发生打鼾和呼吸睡眠暂停的情况。

适宜人群:

除经常打呼噜和胃食管反流以外的所有人几乎都适合平卧睡姿。

侧卧睡姿

推荐指数:★★★★☆

和仰卧睡姿相比,侧卧位睡眠,避免了舌后坠,呼吸相对顺畅,减少打呼噜和睡眠呼吸暂停,也有研究表明可以减少胃食管反流事件的发生。

不过很多人习惯把枕头在手臂上,建议适当调整姿势,不然这样很容易第二天醒来因为血液循环不畅或压迫臂丛神经而感到发麻发木。

适宜人群:

1. 胃食管反流患者:建议采用左侧卧睡;
2. 孕晚期:建议左右侧卧轮换睡;
3. 打鼾严重者:建议侧卧睡。

俯卧睡姿

推荐指数:★☆☆☆☆

俯卧趴着睡是最不推荐的一种睡姿,在这种睡姿下,从颈部、到背部的肌肉处于非放松状态,容易引发颈部和背部的疼痛。

另外趴睡的时候头会向一侧偏转,这也会让颈椎长时间保持一个强迫姿势,导致落枕。总之不推荐趴睡。

除了睡姿,枕头也是影响睡眠质量必不可少的东西,枕头用得好,睡眠坏不了~

- 3招巧用枕头睡得好
- 选对枕头护颈椎

一个合适的枕头:

● 宽度:最好是肩宽的1.5倍宽;

● 高度:一般的如果平卧睡眠,枕头宜选择一拳高左右(用力下压后剩余高度),如果侧卧则可以更高一些,实在习惯趴着睡,那就只能选择低枕了。

● 材质:不建议过硬的,以免头颈部和枕头接触面压强太大;如果喜欢软枕,一躺就明显塌陷的,就需选择略高一些的。

枕头太高太低都会使颈椎承受太多压力,长期下来颈椎会发生变形,加速退化老化。

总之睡眠时,枕头能够承托头颈部重量,且自觉肌肉是完全放松的状态,可能是最适宜你的枕头。

夹个枕头护腰椎

睡觉时,腰椎、膝关节如果不处在休息放松的状态,也会引起肌肉疲劳和关节退变。

如平躺睡姿可以在膝盖下垫个软枕放松膝部,长距离站立或行走后腿部肿胀,则可以小腿垫高促进血液回流,侧卧睡姿时也可以在双腿间夹一个枕头,将髌膝关节置于最放松的状态。

抱个枕头不驼背

侧卧时胸前抱一个枕头,脊柱处于自然中立的位置,避免过度的含胸造成胸椎后凸加大,肌肉韧带紧张,也有助于缓解驼背的不良习惯。