

专家连线

声带常见疾病的应对方法

□王琳

声带是发声器官的主要组成部分,位于喉腔中部,由声带肌、声带韧带和黏膜三部分组成,左右对称。声带的固有膜是致密结缔组织,在皱襞的边缘有强韧的弹性纤维和横纹肌,弹性大。两声带间的矢状裂隙为声门裂。声带肌肉受迷走神经控制,可以调整声带张力,从而改变振动频率。声带因血管分布较少,故为白色。成年男性声带一般较成年女性声带更粗、更宽。因此,男性语音的频率一般较低。笔者下面介绍几种声带常见疾病的应对方法。

急性声带炎合并双侧声带水肿

症状:可见两侧声带外观因水肿而肿胀,呈淡黄色,可发现声带表面有微血管扩张。急性声带炎常见于上呼吸道感染或长时间用嗓子过度后而发生,声音听起来多数会发低沉,声带水肿,需要用力气才能使声带振动发声。患者常感觉没说几句话喉咙便疼痛。此外,因为喉部分泌物增多变黏稠,常感觉喉处有异物感。

治疗:患者应声带休息,一般为1~3天,多喝温开水多休息,减少咽喉接触刺激物如烟酒等。

声带结节

症状:声带结节常见于歌手、老师、业务员、零售摊贩等,多由于长期持续使用声带以及发音的习惯不正确导致。患者起初可能只是慢性声带炎,逐渐发展为声带前端表皮增厚和皮下组织的不可逆性变化,从而形成声带结节。

声带结节容易发生在两侧声带三分之二处的中点部位,主要是因为发声时声带振动是在前三分之二处,而前三分之二的中点部位就是最大振动点,如果两侧黏膜长期摩擦变厚就会形成结节。

治疗:保养声带是有技巧的,患者最好用丹田气发声,用腹式呼吸的气来驱动声带发声,并且在换气时不要太过频繁和急躁,以减少空气摩擦声带的频率;若声音已经开始沙哑或嗓子不舒服时,应多休息,必要时应用止咳、消肿药物;说话时避免激动、音量不能过大、音调不能过高或过低、速度不能过快,都有帮助保养声带,让声带结节恢复避免再发。

急性声带出血与声带息肉

症状:声带出血的患者大多会经历几天或隔天睡个觉醒来后声带症状急速恶化,嗓音变得低沉、粗哑,甚至会突然完全发不出声音。急性声带出血常见的情形为患者已经声带发炎、水肿时,比如感冒引起的声带炎,或长期过度使用声带,再一次大声或过长时间的说话,造成声带表层微血管破裂,从而导致声带急性出血。

治疗:患者在治疗前3天要绝对静声,再佐以药物治疗,出血大多可在1~2周内逐渐吸收。如果出血吸收后仍留有血性的息肉,导致音质持续不佳,甚至摩擦到对侧声带出现长茧等,应考虑接受喉显微切除手术治疗。



后 前
环状软骨
甲状软骨
声带

声带黏膜水肿

症状:临床上此类患者大多数是长期抽烟的“老烟枪”,且大多数患者合并长时间的声带过度使用。此外,也有不少的患者同时患有胃酸逆流症状,常会觉得咽喉部有异物感。

治疗:患者要先戒掉抽烟的不良习惯,尽量减少说话时间,如果工作上不允许,也应减低音量,或者在说话时多一些语句停顿时间。饮食方面

面应减少食用刺激、难消化、容易导致胃酸溢流的食物,如汽水、甜食、辣椒等。患者在药物治疗时,可以应用口服或局部注射类固醇以减少声带水肿。若上述治疗方式效果均不理想时,则应考虑进行喉显微手术,在显微切口下刮除并吸取出水肿产生的胶状沉积物,剪除多余的表皮后覆盖回原位即可。

声带白斑

症状:主要表现为声音嘶哑,并随着病变发展而加重。喉镜检查结果显示声带表面或其边缘有一层白色膜状物,或声带表面有白色增生隆起物,范围局限,或波及整个声带,声带运动正常。如发生癌变,可能导致声带活动受限。喉部白斑为抽烟患者常见的癌前病变,一般来说,长期追踪的结果有5%~10%的患者会演变成恶性肿瘤。因此,一旦局部检查下有白斑或疑似癌前病变,应立即进行病理切片以排除癌症的可能。

治疗:患者要戒烟、戒酒。声带白斑和喉癌一样,主要发生在成年男性,主要原因是与烟、酒刺激有关。据相关数据显示,85%的声带白斑患者有长期吸烟史。因此,发现声带白斑后,首先要戒烟、酒,其次要少吃刺激性食物,要注意声带休息,不要过度用声带,否则会加重声带炎症。此外,白斑的发生与人体免疫力下降也有关系,当出现声带白斑后,要注意劳逸结合,不要熬夜及过度劳累,加强体育锻炼,增强体质。

声带萎缩

症状:声带萎缩可大致分为单侧或双侧,也可根据病因细分为退化性或神经麻痹。退化性萎缩多影响双侧声带,或因可能为老年性退化、神经病变,如中枢神经退化性疾病、食管逆流造成的慢性声带炎等。单侧声带萎缩常会起因于喉部神经麻痹,主要原因为病毒感染,颈部、甲状腺、颈椎、食道或心血管手术后,全身麻醉插管后,颅底、颈部、肺部肿瘤,脑中风等。

治疗:一、对于退化性声带萎缩的治疗,简单的方法是多运动增加肺活量,同时配合嗓音康复训练。如果保守疗法无法改善症状,患者可以考虑局

部细针声带注射来填补萎缩的皮下以及肌肉层。若局部声带注射效果一般,患者可以通过喉显微手术移植自体胶原蛋白进行治疗。

二、单侧声带麻痹,患者多为神经受损所致,常伴有程度不一的吞咽困难,喝水时尤为明显,水容易呛入气管。该症状常在手术后或脑血管疾病发病后发生,治疗方式以细针声带注射来暂时改善,等到半年至一年后,若声带功能仍未恢复,则要考虑永久性填充物质、手术移植自体胶原蛋白或用硅胶片将麻痹的声带推至正常位置,来永久性矫治声音以及吞咽障碍。

声带沟

症状:声带沟是目前嗓音医学领域中较为棘手和难以治疗的疾病之一。主要原因为声带沟患者缺乏维系声带波动所需的皮下组织层,从而造成声音质量极度粗哑,气音重且说话费力、发声困难等。

治疗:主要治疗手段有修补皮下层异常缺损的

胶原蛋白。目前,治疗该疾病成功率较高的手术方式为自体筋膜移植术。一般来说,因牵涉到组织再生过程,手术后患者要等待2~6个月,声带才能逐渐恢复正常。

(作者供职于河南省人民医院)

张丽霞:破译患者心灵深处的“通关密码”

□王婷 席娜

在郑州市第八人民医院的一间诊室里,19岁男孩小樊穿着老成,言谈举止感觉要比实际年龄成熟许多。小樊的母亲告诉医生,这孩子平时只喜欢跟年长的人打交道,考虑问题爱纠结;这不,最近正为要不要出国留学的事儿而苦恼。

小樊的对面,坐着青少年心理科副主任医师张丽霞,她正不紧不慢地与小樊攀谈着。慢慢地,小樊的话多了起来,这一过程持续了将近半个小时……配合仪器检查,张丽霞告诉小樊的母亲,孩子属于典型讨好型人格,再发展下去可能会发展成抑郁症,必须尽快接受专业心理治疗。

对小樊来说,在接诊中,时常会遇到有着各种不同程度心理问题的孩子。有着20年精神科工作经验的张丽霞善于在与患者的聊天沟通中查找疾病原因,练就了一双洞察秋毫的“法眼”。

用足够的时间去倾听

1999年,张丽霞在郑州市第八人民医院开启了自己的职业生涯,把职业生涯的第一个10年“奉献”给了封闭男病区,第二个

10年“跨界”到了青少年心理科。从最初对患者的担心,到理解,再到发自内心的关爱,她找到了通往患者心灵深处的“通关密码”。“再坚硬的外壳下也有柔软的内心,当患者沉默的时候,你要等待,多给他们一点时间。”张丽霞说。

孩子是家庭的未来,其身心健康牵动着每一位父母的心,而精神疾病就像孩子成长路上的“拦路虎”,一旦出现,将会给整个家庭带来困扰。

“大夫,我几乎已经绝望了……这孩子不知道是怎么了,再这样下去,他这辈子就毁了……”张丽霞的诊室里,一位母亲泣不成声。

原来,24岁的大男孩小于从小学开始就喜欢触摸小女孩身体,这种情况一直持续到成年。起初,家人以为他就是品行问题,并没有怀疑这是某种心理疾病。直到最近,经朋友介绍来到郑州市第八人民医院,经诊断后发现,致使小于多年来屡禁屡犯的真相是小于患上了恋童癖,且伴有中度抑郁症。这样的结果让一家人都惊呆了。

凡事必有因果关系,张丽霞判断,小于的恋童癖可能与

其成长经历有着密切关系。张丽霞在治疗小于时,起初小于抵触情绪很严重,不愿意表达和沟通。于是,张丽霞采用有规律的心理治疗同时配合药物治疗,慢慢地,通过共情建立了信任,小于才说出那段不为人知的往事。

自从小于记事起,父亲便常年在外打工。6岁的时候,最疼他的外公去世了,从那以后很长一段时间里,小于一直郁郁寡欢,同时还有母亲的严厉管教,这让小于感觉压抑得透不过气。一件偶然的事情,让小于发现只有通过寻找外界的刺激才能得到一丝快慰。

通过想象暴露疗法、厌恶疗法等进行治疗,小于开始慢慢尝试和同龄人尤其是同龄女性相处,一段时间后,小于以崭新的面貌“重生”了人生。

回归简单便是适宜诊疗

从封闭病区到开放病区,从面对成年人到面对孩子,张丽霞深感人性的微妙和复杂性。在她看来,相比高度社会化的成年人,孩子就像一张白纸,其思想意识更容易被改变。

“宝宝,你的恐惧是什么样

的?画一个能帮助你的人,接着再画一个礼物,让帮助你的人把礼物送给你的恐惧……最后,你的恐惧变成了什么?”几天前,在青少年心理科诊室,张丽霞正在引导4岁的妮妮画画时说。这可不是单纯哄小孩子玩的“把戏”,而是一种专业心理治疗方法。

妮妮的妈妈说:“孩子比较恋家,只要一提到上幼儿园,就表现出强烈的抵触和恐惧。好不容易将孩子送到幼儿园后,结果一整天都哭个不停,根本无法上课。无奈之下只好带她来专业医院看看。”

张丽霞说,在现实中,几乎所有学龄前儿童都会出现和妮妮一样的分离焦虑。针对这样的孩子,简单又直观的绘画治疗

是首选方案。

“绘画作为情感表达的工具,是一个人内心世界的投射。通过创作,将潜意识内压抑的情感和冲突呈现出来,同时其心灵、情感、思想获得负能量的释放,从而得到满足感和自信心,以达到诊断与治疗效果。”

在张丽霞看来,儿童成长的路上,心理亚健康或出现轻度精神疾病现象是比较常见的,有些患者会自愈,有些不会。因此,家长要像关注孩子身体健康一样关注心理健康,同时要家长、老师和心理医生共同配合,形成“三位一体”的防治体系。

十年如一,深情守候。在她眼里,没有比为每个孩子解除“心病”更大的事了。而有时候,回归简单便是适宜诊疗之道。

心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120



寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:南阳市中医院 黄永华



网友: 请问,骨折后中医有哪些治疗方法?

中医内治法:根据骨折愈合过程,可分为3期进行辨证治疗,再依据患者年龄、体质、损伤程度、损伤部位等,进行个性化组方配药。一般规律为骨折早期宜“破”,中期宜“和”,后期宜“补”。这种“破、和、补”的分期治疗,也就是治疗骨折必须掌握治伤与扶正的关系。骨折初期是指骨折发生后1~2周,常用攻下逐瘀法、行气消滞法、清热凉血法等,可应用活血疏肝汤;中期是指骨折发生后3~4周,常用和营止痛法、接骨续筋法、舒筋活络法等,可应用三七接骨丸;后期是指骨折1个月以后,常用补气养血法、健脾益胃法、补益肝肾法、温经通络法等,可应用加味益气丸。

中医外治法:指骨折损伤后的局部用药,如敷、贴、洗、擦、浸、熨等,根据骨折3期辨证,一般初期、中期以药膏、膏药敷贴,可应用活血止痛膏;后期以药物熏洗、热熨或擦,可应用展筋丹、展筋酊。



黄永华

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众账号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yiyaweishengbao QQ:5615865

郑州大学第二附属医院 心内三科副主任董静:

天气转凉, 警惕心血管疾病高发



扫码看视频

专家名片:

董静,郑州大学第二附属医院心内三科副主任、全科医学教研室副主任,副主任医师,硕士研究生导师,从事临床工作多年。她擅长高血压病、冠心病、心力衰竭、心律失常等心血管疾病的诊治。

稿约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用处方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371)85966391
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

本版未署名图片为资料图片

药斗® 医用柜

张家三代技艺 86年传承 全国300多家三甲医院在使用 400-788-0059

主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易学,学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理,主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。

主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医药大学,百度搜索“伦西全”了解详情)

主办单位:安阳市正本中药外治研究所
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

痛王® 弧刃针专利技术培训

(专利号:ZL 2012 2 0656807.7)

针灸针、手术刀、注射针创造性的结合 颈肩腰腿痛疾病特色诊疗技术常年招生 本期培训时间:9月21~22日 郑州市 弧刃针+特色埋线+实操 详询:4000973863 联系人:郭国园