

吼娃后声嘶喉咙痛？医生提醒：

这三类人要防范嗓音病

刚刚过完端午假期，由于声音嘶哑、咽喉疼痛、讲话费力，广州市民王女士不得不去医院耳鼻喉科“报到”。原来，假期时王女士辅导孩子写作业，经常吼娃，声带突然出了问题。“明明我喝水润喉了，吼的声音也不大，为什么还会哑嗓子？”她感到费解。

广州日报全媒体记者从中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科获悉，最近两个月，不时有用嗓过度的患者就诊，既有敬业尽职的老师，也有恨铁不成钢的家长，有些人用嗓习惯不正确，导致嗓音病急性发作。

医生提醒，随着期末考试的临近，辅导孩子写作业时，家长和老师除了预防心脑血管疾病，还要警惕嗓音病，讲话时不要频繁喝水，少作“长篇大论”，不要突发“狮子吼”，而应加强自我情绪疏导，对“神兽”多些温柔和耐心。

嗓音病偏爱“急性子”

中山大学孙逸仙纪念医院院长助理、耳鼻喉科主任郑亿庆教授介绍，嗓音常被称为人们的第二“名片”，一旦出了问题，不仅给日常交流带来不便，也影响个人形象。近年来，嗓音疾病的患病率逐年增加，主要包括由于嗓音滥用或心理因素导致的功能性发声障碍及器质性嗓音疾病。器质性嗓音疾病以反流性喉炎、急性感染性喉炎及声带良性病变最为多见。

郑亿庆教授介绍，嗓音疾病患者以女性居多，好发于性格外向、性情急躁者。在女性器质性嗓音疾病患者中，

15%的患者存在内分泌异常。

郑亿庆教授介绍，以下三类人更容易患嗓音疾病：1.职业用嗓人群。教师、接线员、播音员、主持人、演员、歌手、窗口行业人员、推销员、售货员等职业用嗓人群。嗓音疾病被称为教师的“职业病”。根据国内学者的研究，中小学及幼儿园教师嗓音疾病的总体患病率为33.81%，远远高于普通人群6%的发病率。其中，肥厚性声带炎、血管性声带炎、声门闭合不全、声带小结、声带息肉等都是教师较为常见的嗓音疾病。2.吸烟饮酒人群。长期吸烟、年龄40岁以上的男性，有咽喉不适症状或声音嘶哑超过一个月，需及时就医。3.儿童。儿童活泼好动、话多，大喊大叫、大哭大笑或发声方式不当等容易患嗓音疾病。

语速快、大嗓门易中招

郑亿庆教授介绍，嗓音的产生机制较为复杂，由肺部的空气动力，声带的运动与振动，咽腔、鼻腔、口腔及唇齿舌等的构音与共鸣协同作用产生，涉及音量、音调、音质、声时及共鸣等，任何一方面出现异常，即可发生嗓音障碍与疾病。其主要原因有以下几个方面：

1.嗓音滥用与不良生活习惯。嗓音滥用包括说话音量过大，也就是俗称的“大嗓门”，音调异常，说话太多或时间太长，语速太快，欠缺停顿、换气，发声过于用力，常清嗓或咳嗽，呼吸与说话不协调等。不良生活习惯包括：过度劳

累、抽烟、酗酒、熬夜、喜辛辣饮食、生理期过度用声等。

2.感染与炎症。上呼吸道感染、喉炎、鼻窦炎、过敏、扁桃体炎、支气管炎以及一些特殊感染，如喉结核及真菌感染等均可引起嗓音疾病。

3.全身疾病。嗓音衰老、听力缺失、胃食管反流、内分泌功能异常、神经源性疾病、声带运动减弱、精神心理性嗓音疾病等全身性情况均可引起嗓音疾病。

4.发音结构异常。如声带沟、声带瘢痕等结构异常均可引起嗓音异常。

护嗓遵循五原则，喝水润喉有讲究

郑亿庆教授建议，预防嗓音疾病，应该遵循5个原则：

1.培养良好的用声习惯。讲话要适量，切勿过度用嗓。生病尤其感冒的时候，尽量少用嗓，此时声带黏膜充血水肿，容易产生病变。女性经期尽量减少用嗓，注意休息。

有些人喜欢在讲话间频繁喝水“润嗓”，实际上未必是护嗓的好方法。中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科杨金珊医生表示，用嗓过程中频繁、大量喝水，可能冲淡声带自身分泌的黏液，无法对声带起到润滑、保护作用。因此，建议在用嗓前喝足水，用嗓后稍事休息再补充水分。如果实在太渴，可以喝一小口水，且用嗓前后不要饮用过热、过冷、过于刺激的水或饮料。

(下转 B5 版)

导读

市卒中急救地图完成评审工作

[B2]

只需8毫升外周血即可实现消化道肿瘤早诊早治

[B3]

市中医医院冬病夏治“三伏贴”预约已开启

7月16日将正式进入穴位贴敷时间

[B4]

腿脚疼痛就买膏药治骨刺？别被不良商家误导了

[B6]

光吃水果不吃饭可行否

专家：五谷为养，五果为助

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

