

4月16日世界噪音日  
您的嗓音,至关重要

为加强对嗓音健康的了解与重视,4月16日命名为“世界噪音日”,2023年4月16日是第21届“世界噪音日”。

喉是上呼吸消化道最为重要的器官,喉癌是原发于喉部的以鳞状细胞分化为主的恶性肿瘤,占全身恶性肿瘤的5.7%—7.6%,高发年龄为50—70岁,男性明显多于女性。

辽宁省肿瘤医院甲状腺头颈外科二病区主任赵月皎表示,目前喉癌确切病因尚不清楚,可能与吸烟、饮酒、空气污染、病毒感染、癌前期病变、性激素等多种因素有关。

### 声音嘶哑可能是喉癌表现

“喉癌的症状是相对明显的,患者以声音嘶哑、呼吸困难、咳嗽、吞咽困难及颈淋巴结转移为主,有时候患者也会发生咽异物感、口臭及少量咳血的症状。喉癌患者的确诊依靠症状、检查和活检等方法。”赵主任说,“凡是年龄超过40岁,有声音嘶哑或其他喉部不适超过3周以上患者都必须仔细检查喉部。对于可疑病变,应在纤维喉镜下进行活检以确定诊断。”

确诊喉癌后根据喉癌的范围及扩散情况来选择合适的治疗方案,比如手术、放疗、化疗及免疫治疗等。手术治疗依然是治疗喉癌的主要手段,原则是在彻底切除的前提下,尽可能保留或重建喉的功能,来提高病人的生存质量。

## 声音长期嘶哑是什么原因? 很可能是 声带息肉所导致

随着社会的发展,科技的进步,人与人的交流日益增多,人们对嗓音的要求也越来越高,有人把嗓音比作人们交往当中的“第二张名片”。但是随着生活、工作压力的增加及环境的污染,嗓音问题越来越困扰着人们。

沈阳市第四人民医院耳鼻咽喉科咽喉头颈组组长郭釜表示,正确的用嗓是保护嗓音的重要环节,用嗓不当或者用嗓过度特别容易引起各种咽喉疾病。常见的嗓音疾病有急性、慢性咽喉炎、声带小结和息肉、声带囊肿、声带白斑甚至恶性肿瘤。

### 过度用嗓会导致声带息肉

“之前在门诊接诊过一位教师,由于在工作中用嗓过度,造成声音嘶哑,症状持续了半年左右,始终未就诊。”郭医生说,“后来因为声音嘶哑越来越重,不得不来医院就诊,经检查发现喉咙部位长了声带息肉,经过手术治疗,患者恢复了声音。”

郭医生表示,声带息肉通常为发声不当或过度发声所导致,如长期持续高声讲话、音调过高或者过长时间的演唱等。长期吸烟喝酒,从事高温作业、粉尘作业或化学工业,容易接触大量的刺激性物质,这些刺激性致病因子也可引起声带息肉。

## 发病率男性多于女性 40岁以上人群 注意这种恶性肿瘤

### 术后可能要学习新的沟通方法

“喉癌治疗后的康复最突出要解决的问题是喉全切除治疗后的再发声问题,”赵主任表示,“由于喉切除后失去了发音功能,给患者在生活和社会交往等方面带来极大不便。治疗后的声音嘶哑或者虚弱,部分患者不能用喉来说话,所以必须学习新的发声技术,学习使用其他语言沟通方法”。

目前,无喉者言语康复的主要手段包括:食道语、人工气动喉、电子喉及发音组,它们各有利弊。可以在专业语音康复师或临床医生指导下根据患者年龄、全身情况结合个人意愿选择使用。

#### 专家简介:

赵月皎,辽宁省肿瘤医院甲状腺头颈外科二病区主任。

### 喉癌患者应戒烟、戒酒

赵主任介绍,喉癌患者出院后首次随访时间一般为治疗一个月后,术后第一年内每2—3月进行一次喉镜检查;每4—6个月进行一次颈部增强CT及包括肺、腹部等全身检查;治疗后第二年内每6个月进行一次门诊复查,内容包括:喉镜、颈部增强CT及全身检查;5年后每12个月复查一次。

赵主任也表示,在每次复查的时候都应该记录患者的功能恢复情况。所有喉癌患者建议终生随访并应戒烟、戒酒、改变不良生活习惯,避免长期处于粉尘、空气污染严重的环境中,并且应该保持情绪稳定,避免或减少不良情绪的产生。

辽沈晚报记者 郑爽



#### 专家简介:

郭釜,沈阳市第四人民医院耳鼻咽喉科咽喉头颈组组长。

### 治疗以手术切除为主

“声带息肉最典型的症状就是声音嘶哑,早期息肉不是特别大的时候,可能声音嘶哑是间断性的,休息后会缓和,或者是唱歌的时候,唱高音唱不上去。随着病情的严重,这种声音自然就变成持续性的了。”郭医生介绍。

声带息肉的主要治疗方式还是以手术切除治疗为主,如果息肉很小也可以暂时采用保守治疗的方法,比如说可以雾化治疗或者口服一些中成药等。一般情况下,医生会根据患者息肉大小、部位等具体情况选择合适的手术,常用的手术有局麻下声带息肉切除术、全麻显微支撑喉镜下切除术。

### 应掌握科学发声方法

郭医生介绍,其实声带息肉手术术后更符合“三分治,七分养”的观念。如果术后不注意保养,还像之前一样过度用嗓,那么复发的概率会很高。若工作需要长期高负荷用嗓,应当掌握科学发声方法,同时注意声音的休息,保护声带。此外,最好清淡饮食,避免生冷、辛辣、刺激性食物,并避免接触各种刺激性气体,尽量减少对声带的刺激。

郭医生最后也提醒大家,如果出现长期、持续的声音嘶哑,讲话时症状加重,休息后症状缓解等情况,应及时前往医院就诊。医生根据问诊的情况,判断病情严重程度,如有需要,进一步做喉镜检查,以便确诊是否患有声带息肉。

辽沈晚报记者 郑爽

## 慢性咽炎反复发作 不要盲目等待自愈

慢性咽炎是一种常见疾病,发病率极高,覆盖人群广。春季天气逐渐变得温暖,空气中的病菌和细菌活跃起来,粉尘浓度也随之增加。这些都会对咽部黏膜产生刺激,使呼吸系统防御功能降低,出现咽部干痒、疼痛、灼热、异物感等不适。

沈阳市第五人民医院耳鼻喉科主任高红表示,换季时期,很多人的咽喉部会出现异样,刷牙的时候不仅觉得恶心,还经常干呕,如果有类似现象,就要警惕是慢性咽炎,不要盲目等待自愈,要对症治疗。

### 炎症高发部位 不能盲目等待自愈

“因为咽部是呼吸道和消化道的第一道防线,许多免疫细胞‘驻扎’于此,以抵御外部病原体入侵,容易出现炎症反应。”高主任补充,“咽部也是呼吸、进食的必经之地,受到的外部刺激比较多。因此,咽部是炎症高发部位。”

高主任说,一些比较轻的慢性咽炎,可能是由于患者吃辛辣刺激的食物、抽烟、喝酒、上火、熬夜等一些不良因素所诱发的咽炎,症状比较轻微,患者没有明显的不舒服,一般对于这种情况建议患者规范饮食,养成良好的作息习惯,一般患者是可以自愈的。但有的患者如果咽部异物感非常明显,出现明显的咽干、咽部烧灼感、轻微的咽疼、反复的干咳等相关不舒服症状。一般这种情况下治愈的可能性就不大,应该及时就医,用一些药物进行对症的治疗处理。

### 咽喉糖、胖大海不能乱吃

“常见的胖大海可以缓解慢性咽炎的一些症状,对慢性咽炎有好处,但是毕竟胖大海是中药,也不能服用过多,可能会引起副作用,比如脾胃虚寒者服用胖大海容易腹泻;风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛,服用胖大海属寒上加寒等。”高主任说。

还需要注意的是,有些患者喉咙充血时喜欢含冰块。高主任提醒,含冰块在短时间内会快速缓解咽炎的症状,但这种方法没办法治疗慢性咽炎的,冰敷对咽喉来讲是比较刺激的,在短暂的症状缓解过后,可能会使症状加重,所以不建议用冰块含服。

### 提高免疫力才是预防关键

高主任表示,慢性咽炎是可以预防的。首先,要防止感染,比如有基础疾病的人群建议每年接种流感疫苗,还要多加运动,多吃蛋白质、维生素含量较高的食物,增强自身的免疫能力。免疫力低下时容易受到外界病原体的侵袭,从而导致慢性咽炎发作。另外,免疫功能低下也会使机体清除炎性介质的能力下降,造成慢性咽炎迁延难愈。

其次,慢性咽炎的病因多和不良的生活习惯、饮食习惯有关,要调整生活习惯和饮食习惯,避免辛辣、刺激的食物,避免烟酒的刺激。不要过度的使用嗓子,如果需要长时间说话,就要多喝水,保持咽喉的湿润。

辽沈晚报记者 赵燕

#### 专家简介:

高红,沈阳市第五人民医院耳鼻喉科主任。



辽沈晚报记者 赵燕  
情系健康,多一点理解,多一点沟通