

歌手周蕙透露重感冒后声带萎缩

医生提醒:感冒后持续两周以上声音嘶哑要及时就诊

近日,歌手周蕙开演唱会时透露,前阵子重感冒后就医,竟发现声带出现萎缩状况。她表示,待演出结束后将积极接受治疗,并感性地说道:“不知道这是不是最后一次唱歌给大家听。”

感冒发烧、喉咙痛、声音嘶哑几乎是每个人都会遇到的“小毛病”,多数人觉得扛一扛、多喝热水、少说两句话就过去了。可为啥还会引起声带的连锁反应?记者请教了南京市第二医院耳鼻喉科主任医师王玉红。 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

感冒后嗓子哑有这两种情况

周蕙提到,自己感冒是在3月底,起初并不严重,但之后病情加重,唱完隔天就彻底失声了。就医后展开了长达三周的治疗与休养。“我们很快用类固醇治疗声带,但过程中发现声带开始萎缩。”她坚强地表示,目前用药撑着完成这场演唱会,演出结束后会好好接受治疗。“我不知道这是不是最后一次唱给大家听,希望我们下次还能再见。”

王玉红表示,声带萎缩多见于老年人,是一种生理性的退行性改变。随着年龄增长,声带肌肉和黏膜的弹性下降,胶原蛋白流失、黏膜变薄,导致声带逐渐萎缩,歌手因频繁用嗓也是易中招人群。“这种萎缩通常是对称性的,因为它是全身性老化在声带上的表现,两侧黏膜会同步发生变化。”她指出,声带萎缩一般与感冒无关,在年轻人中较为少见。

“但门诊中我们确实经常遇到感冒后嗓子哑了一个多月的患者,润喉糖、消炎药吃了一堆都不管用。”王玉红告诉记者,这种情况可能分两种。感冒后咽部充血、扁桃体充血,声带也会跟着充血,这就是急性喉炎。“如果这时候保护得当,不要大声说话,一般十天左右就能慢慢好。”王玉红说,但如果长期用

声不当或不加保护,可能发展成慢性喉炎,甚至声带小结、声带息肉,少数情况下还可能是癌前病变。

更值得警惕的是第二种情况。患者做了喉镜才发现,一侧声带根本不动了,其本质是病毒侵犯了控制声带的神经。王玉红解释,绝大多数感冒由鼻病毒、冠状病毒等病毒引起。“病毒有嗜神经性,会在神经细胞里繁殖,破坏神经结构。这些病毒会直接侵犯支配声带运动的喉返神经,信号传不过去,声带就动不起来了。”

她强调,这种损伤的恢复时间因人而异。大部分患者属于神经炎性损伤,经过抗炎、神经营养、激素和康复训练等综合治疗,数周至数月内可部分或完全恢复。极少数严重或长期不恢复者,才需要考虑声带填充注射或神经修复手术。

王玉红提醒,如果感冒好了,嗓子反而越来越哑、说话越来越费力,时间超过两周且进行性加重,就应赶紧去耳鼻喉科进行电子喉镜检查,进一步确诊病因。

感冒后不要乱用药、注意护嗓

专家建议,日常要从预防感冒入手:勤洗手、戴口罩、打流感疫苗。如果



感冒了,一定要让嗓子休息,少说话、不喊叫、不强咳、不乱用药。“有的人觉得自己感冒了,吃点活血化瘀的中成药才会有好处。事实并非如此。这类药可能会加重声带肿胀,或者掩盖真实病情。还有的人多种药叠加着吃,成分重复,反而对身体造成损伤。”

同时专家指出,有些人过敏性鼻炎习惯用力打喷嚏,震动也会导致声音嘶哑。“特别是用嗓过度的人,发音习惯很重要。有的人喜欢用假声说话,长期下来声带过度疲劳,必然出问题。”王玉红特别提到“主播”这一高危群体。“我们在门诊经常碰到小姑娘声音特别哑,一问就是主播。一天连续七八个小时甚至更长时间,高音量、高频率地说话,声带必然疲劳。”

此外专家提醒,如果40岁以上有吸烟史或大量饮酒史的人出现声音嘶哑超过两周,也一定要到医院做喉镜。这类人群是喉癌的高发潜在人群,千万不能掉以轻心。

半年4次脑梗 “元凶”终于被揪出

扬子晚报讯(通讯员 左曙东 樊荣 记者 朱鼎兆)半年之内突发四次脑梗,反复住院、反复治疗却始终未能阻断病情复发。这半年来,涟水68岁的葛阿姨(化姓)被不明原因的脑梗反复折磨。近日,她再次因脑梗住进涟水县人民医院滨河院区神经内科后,该科副主任医师严从阳从葛阿姨一句普通的感慨中发现关键线索,联合多学科会诊深挖病因,最终成功揪出导致脑梗反复发作的“元凶”,为葛阿姨解除了反复发作的致命隐患。

近日,葛阿姨因突发脑梗,被家人紧急送往涟水县人民医院滨河院区神经内科救治。葛阿姨患有高血压、糖尿病、高血脂多年,这些都是诱发脑梗死的常见高危因素。就在该科副主任医师严从阳询问葛阿姨病史的过程中,葛阿姨随口说:“从去年9月到现在,我已经发了四次脑梗,年纪大了真是不中用了。”这句话让严从阳意识到她的病情绝非普通脑梗那么简单。

“常规的高血压、糖尿病引发的脑梗,经过规范治疗后,一般不会在短短半年内反复发作四次。”严从阳逐一对比既往就诊与本次的检验报告,发现葛阿姨此次红细胞、血小板等关键指标较以往明显升高。经多学科会诊,通过血液病理检查,最终明确诊断,葛阿姨不存在卵圆孔未闭、动脉血管炎、自身免疫病等少见病因,最终确诊葛阿姨为真性红细胞增多症以及血小板增多症。其中,真性红细胞增多症正是导致她半年内四次发作脑梗的元凶。

葛阿姨的儿子坦言,此前几次发病,都被当作普通高血压引起的脑梗治疗,每次经过对症处理后症状都有所好转,家人便误以为这就是老年常见病的常态。

明确病因后,神经内科迅速联合血液科为葛阿姨制定个体化治疗方案,针对性干预血液高凝状态,控制红细胞与血小板异常增殖,从源头阻断血栓形成。经过一段时间治疗,葛阿姨病情明显好转。

严从阳提醒,中老年人普遍存在高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病,是脑梗高发群体。但如果出现短期内反复脑梗发作,或伴随血常规指标异常、不明原因头晕乏力、肢体麻木等情况,一定要提高警惕,及时进行全面检查,排查血液系统疾病、血管发育异常等隐匿病因。

演员杨幂疑似被蒸汽眼罩烫伤

医生提醒:错误使用还可能影响视力

27日晚,演员杨幂在微博上晒出一张自拍照,双眼下方出现两道明显的红色烫伤痕迹,并配文“蒸汽眼罩咬我”,引发网友热议。一时间,不少人表示自己也曾在使用蒸汽眼罩时出现过类似情况。南京同仁医院眼科主任李思珍提醒,虽然蒸汽眼罩可以一定程度缓解眼部疲劳和干眼症带来的不适,但一定要限制使用时长,且它还有明确的不适用人群。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

长时间接触易造成低温烫伤

蒸汽眼罩的两个主要作用是加温和湿润眼表。李思珍介绍,当温度达到38℃以上时,加热可以促进眼周血液循环,同时帮助睑板腺中的脂质溶解并排出。“所以,它对缓解眼睛疲劳、减轻睑缘炎和慢性结膜炎、改善干眼症状确实是有了一定效果的。但一定要注意佩戴时长,防止低温‘烫伤’。”

李思珍也向记者分享了一个相关病例。三年前,一位20多岁的年轻姑娘因为工作劳累,感觉双眼疲劳酸涩,戴着蒸汽眼罩治疗过程中就睡着了。直到半夜眼睛疼痛才惊醒,来院时眼睑皮肤和角膜表面已经出现明显烫伤,还伴有视力下降、眼痛、畏光、流泪等症状。“当时治疗了两个多月,视力才基本恢复,但角膜上仍然留下了一道浅浅的云翳。”

李思珍提醒,蒸汽眼罩的工作温度并不高,大多在41℃左右,但部分蒸汽眼罩的工作温度可能超过45℃,长时间接触,尤其是在睡眠中无法及时

感知不适时,极易造成低温烫伤。“如果引发了角膜炎、溃疡等,就会影响视力。建议使用时间控制在每次15—20分钟,切勿戴着睡觉。过度使用还可能加重眼疲劳。”

这些人群应谨慎使用蒸汽眼罩

李思珍表示,一些人群应谨慎或避免使用蒸汽眼罩,尤其是加热型产品。“比如急性眼部感染患者,包括麦粒肿、角膜炎、结膜炎、虹膜炎、眶周蜂窝组织炎等,此外过敏性结膜炎或眼睑皮肤过敏者,热敷和湿化都可能加重炎症;还有青光眼、葡萄膜炎等慢性眼病患者,也应避免不必要的眼表刺激。”如果眼睛本身就有红肿、疼痛、分泌物增多等情况,使用蒸汽眼罩不但不能缓解,反而可能加重病情。

其实,生活中缓解眼疲劳,并不需要太复杂的工具,关键是要养成良好的用眼习惯。首先,建议遵守“20-20-20”法则,即每用眼20分钟,就抬头看20英尺(大约6米)以外的远处,



至少停留20秒,这是眼科公认最有效的放松睫状肌的方法之一。“平时有意识地多眨眼,特别是长期盯着电子屏幕的人群,多眨眼能在眼表形成新的泪膜,保持眼睛湿润。”

其次,要多吃富含叶黄素、维生素A的食物,如深绿色蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝等)、胡萝卜、玉米、蛋黄等,同时保证充足的睡眠,让眼睛有足够的时间进行自我修复。

如果眼睛干涩明显,可以选用不含防腐剂的人工泪液(如玻璃酸钠滴眼液等),但不建议长期使用“去红血丝”“清凉感”等功能性眼药水。

“如果经过以上调整,眼疲劳症状仍然持续,或者伴有视力下降、眼痛、畏光、复视等情况,建议及时去医院眼科检查,排除干眼症、屈光不正、调节功能异常等问题。”

助听器

瑞听连锁庆五一4月29日-5月5日 全场助听器5折起售,35天试用,丹麦原装48通道特价1580元,购机送100元电池或干燥器一台。
 *丹麦原装48通道10频段、移频、降噪3dB,原价3680元、2580元
 *丹麦原装48通道12频段、降噪6dB、蓝牙直连,原价7380元、4580元
 *丹麦原装新品、AI人工智能48通道14频段、言语提升、小声增强、神经降噪、空间平衡、充电、手机蓝牙直连,特价7580元
 可预约28年专家上门验配
 83205479 中央路321号-24、新模范马路与中央路路口向南50米
 52202819 中山东路416号,逸仙桥公交站南台旁(门口停车)
 52244449 长乐路63号,秦淮社区(中草)医院向东80米(门口停车)
 52193589 江宁上元大街300号,供销商厦京东电器一楼门面
 58263669 江浦公园北路12号-30,区中医院大门正对面三桥头