

世界嗓音日 专家教您科学养“声”

每年4月16日是“世界嗓音日”，旨在呼吁公众重视嗓音，珍视我们每个人具有的这件美妙“乐器”，好好保护它，充分发挥其功能。4月14日，在第22个“世界嗓音日”来临之际，瑞金医院无锡分院耳鼻咽喉头颈外科的专家举办义诊活动，为30多位被各种嗓音问题困扰的患者答疑解惑，同时免费提供嗓音分析，并提醒大家正确保护嗓音的重要性。

“嗓音”是人的第二张“面孔”，是日常工作、学习、社会交流的重要工具，它不但能表达人的不同情绪、反映不同性格，还能显示出不同的健康状况。40岁的吴女士喜欢唱歌，是一名“麦霸”，但前两年经过甲状腺结节、声带息肉手术后，嗓音发生变化，高音“飙”不上去了，为此很苦恼。接诊的是瑞金医院在无锡分院的长驻专家、耳鼻咽喉头颈外科执行主任兼学科带头人於子卫。他介绍，吴女士嗓音分析结果显示，振幅微扰指标高于正常值，建议其平时发声要适当，不要过度用嗓，如声音嘶哑持续加重，再进行手术治疗。吴女士听了医

生解释后，安心许多。

刘先生老觉得嗓子又干又痒像有异物，经常要干咳清嗓子。经了解，刘先生抵抗力较差，容易疲劳。於子卫判断是慢性咽炎引起的，建议他注意休息，保持充足的睡眠。另外，少吃辛辣等刺激性食物。

35岁的李先生喉咙不舒服，有痰又吐不出。检查后发现，他的嗓子问题是由鼻炎引起的。於子卫介绍，鼻部发生炎症，分泌物从后鼻孔流向咽部，不断刺激咽部，引起咽喉不适。只有把鼻炎治疗好，才能解决咽喉问题。

什么样的嗓音才算是好嗓音呢？於子卫介绍，好嗓音的标准为吐字清晰、音调稳定、说话不费力。但并非人人都能拥有好嗓音。据国内相关研究表明，嗓音疾病常见于30—50岁人群。咽喉及嗓音障碍相关疾病的总患病率高达69.4%，其中教师、营业员、歌手等职业用嗓人群发病率较高。

“很多因素会导致嗓音异常，和作息、饮食等息息相关。”於子卫介



绍，如今生活工作节奏较快，情绪不佳时大声讲话或喊叫；抽烟喝酒、辛辣等食物的刺激；周围器官的炎症如鼻炎鼻窦炎等；胃食管返流、返流性的咽喉炎等都会对声带、嗓音有所破坏，引起声音异常，导致咽喉部疾病的发生。

“对持续性声嘶要保持警惕并及时就诊。”於子卫提醒，不伴有呼吸异常等的短期嗓音异常（如饮酒后、上呼吸道感染、唱歌或多讲话）大多会随着致病因素的纠正而自行缓解。成年人持续声音嘶哑2周以上，治疗效果不理想的，要尽早做专科检查，

排查器质性病变。儿童有持续声音嘶哑，尤其存在呼吸不畅的要及时就诊，必要时进一步检查。

在日常生活中我们应该如何保养嗓音，预防嗓音疾病的发生？於子卫建议，1、养成良好的饮食习惯，忌烟酒，少吃辛辣、过热过冷等食物，减少对声带的刺激。2、平时劳逸结合，加强锻炼，增强体质，提高对上呼吸道感染的抵抗能力；3、合理用嗓，纠正不正确的发声方法，避免过度、滥用嗓音；4、变声期、月经期、妊娠期等特殊时期声带易受损，要注意让声带休息。（王菁）



4月10日，无锡市第五人民医院呼吸与危重症医学科黄捷晖主任来到安镇街道社区卫生服务中心开展医联体结对共建，为住院患者开展义诊查房服务，推动优质医疗资源下沉。图片新闻投稿邮箱：jkm999@163.com

（孙亚）

“治标又治本”！这场社区活动干货多多

为进一步传播中医药健康文化，发挥中医药的作用和特色优势，提高居民的健康素养水平，近日，市中医医院携手蠡湖街道开展的中医药健康素养促进服务进社区活动走进了景丽东苑，并围绕第30个全国肿瘤防治宣传周，为居民科普肿瘤防治相关医疗知识。

“肿瘤不可怕，肿瘤可防可治。”市中医医院肿瘤科主任中医师薛青介绍，一般随着年龄增长，癌的发生率随之上升，此外，生物因素比如病毒感染也会引发癌症。因此，45岁以上的人群以及病毒易感群体要注意定期检查，早发现，早诊断，早治疗。

薛青表示，养成良好的生活方式对于癌症预防至关重要。中医推荐十大防癌生

活方式，“其中包括积极运动、保持健康的体重、限制红色和加工肉类的摄入，尤其注意不要依赖膳食补充剂预防癌症。”张奶奶平时爱好养生，“原来长期静坐是不良生活方式，我还以为静以养生呢。”一场精心准备的科普讲座，帮助很多居民破除了错误的健康生活观念。

活动还为居民提供测量血压、血糖、中医适宜技术体验等服务，并开展义诊。95岁的朱爷爷行动不便，耳朵听不清楚，平时很少去医院，在义诊现场测量血压，这一测吓坏了在场的所有人。朱爷爷高压达到189，低压109，属于三级高血压。主管护师陈燕娟立即为其实施耳穴治疗紧急降血压，社区网格员也联系了他的亲属，告知他们这一情况并提醒他们

抓紧时间陪朱爷爷到医院就诊。主管护师刘梦雪随即为在场居民科普高血压的危害和日常注意事项，“健康无小事，日常生活中要时刻关注自己的身体状况，不要贻误病情。”

“不仅是帮我们测测血压，量量血糖，还教会我们如何健康生活，‘治标又治本’，让我们心里踏实多了！”居民陈阿姨说。

“棉签都用光了，居民很热情，对中医也很感兴趣。”市中医医院健康教育处相关工作人员表示，中医是现代重要的治疗与保健手段，今后该院将会和更多的社区联合开展此类活动，让中医药之光照亮社区健康新天地，实实在在让居民在家门口就能体验到中医药的独到之处。（刘子敏）

科学防癌，关键在“早”

“20年前切除了乳腺癌，近些年坚持复查，一直保持还不错，今年发现有些指标还是有点高，想咨询一下专家。”4月15日8点半，在江南大学附属医院一楼门诊大厅，60岁的钱女士早就坐在了乳腺外科副主任医师陈玲的义诊台前。

4月15日—21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。4月15日上午，江大附院门诊大厅举行“肿瘤防治宣传周”大型义诊活动，17名肿瘤相关专业专家现场零距离答疑解惑，为市民带来科学实用的防癌抗癌健康知识，拉开了该院“全国肿瘤防治宣传周”系列活动的序幕。

“营造全民防癌抗癌的良好氛围，全面促进我市癌症防治工作高质量发展。”江大附院党委副书记、院长高宇峰介绍，“全国肿瘤防治宣传周”系列活动是江大附院规模最大、影响力最广泛的防癌抗癌科普品牌活动，在第30个全国肿瘤防治宣传周来临之际，作为无锡市肿瘤早期筛查组长单位，医院将通过大型义诊、免费MDT诊疗、爱心肿瘤早期筛查、融媒科普宣教、博士科普进社区等一系列活动，为广大市民提供优质惠民便民服务。

肿瘤综合治疗是广大市民关注的热点，在“全国肿瘤防治宣传周”系列活动启幕的同时，医院还将组织胃肠外科、胸心外科、乳腺外科、肿瘤内科、肿瘤放疗科、医学影像科、病理科、临床营养科、护理部等专家，以及连线上海、南京等地区专家线上开展MDT讨论，为20名患者制定个性化诊疗方案，为患者提供优质的多学科、全周期健康管理服务。

活动期间，医院还将为100名60岁以上肿瘤患者的直系家属进行早癌公益筛查，做好“防—筛—诊—治—康”肿瘤全程管理体系建设。

作为“全国科普教育基地”、无锡市肿瘤早期筛查组长单位，江南大学附属医院始终坚持以提升人民健康意识为己任，依托省重点学科肿瘤学，多年来连续举办“肿瘤防治宣传周”系列活动，目前已成为无锡健康卫生事业具有较高知名度的健康科普品牌，其中多学科一体化诊疗、早癌公益免费筛查、博士科普进社区等惠民活动受到广大市民的欢迎。该系列活动营造了全民防癌抗癌的良好氛围，全面促进了锡城癌症防治工作高质量发展。（葛惠）