



“男声女调”有妙招 不再为“娘娘腔”困扰

▲ 中山大学附属第一医院广西医院 吴彩琳

在生活中，会看到一些帅气、高大的小伙子，说话声音很像小姑娘的声音，我们会将其称为“男声女调”。同龄孩子可能会嘲笑他们，给存在“男声女调”的孩子带来心理压力，不利于孩子的身心健康成长。那么，应该怎么做才能改善他们的这种情况？

“男声女调”是种嗓音疾病

很多人将“男声女调”称为“娘娘腔”。现代医学认为，这种情况属于嗓音疾病，通常会在青春期变声的时候出现音调异常。对于正常男性来说，10岁之前的声音与女孩差不多，10岁之后男孩子的声音开始发生转变。因为在这个时间段，孩子身体内的激素水平会升高，声带会变厚，使得声音变得低沉、雄性、阳刚。但有些男孩子在变声的过程中，受到各种原因的影响导致声音出现异常，声音变得又高又细，就成了“娘娘腔”。

“男声女调”的原因

生理因素 男孩子在青春期的时候，都会经历变声这一过程。一部分的男孩子身体内的性激素会持续上升，而喉软骨支架增长

速度较快，超过声韧带的增长速度，导致孩子的声带被拉长、拉紧，使得音调上扬，也就成了“娘娘腔”。

心理因素 青春期是一个十分敏感的时期，部分男孩子较为早熟，变声也随之较早到来。此时，周围的孩子还没有进入变声期，他们对自身的声音感到不习惯、感到突兀。由于害怕被周围的朋友、同学操心，这些孩子会出现一些错误的发音，久而久之，造成了“娘娘腔”。这可能会导致孩子出现脱离群体、缺乏自信、自卑等现象，对孩子的心理和生理带来影响，也不利于孩子提升学习成绩。

“男声女调”的影响

“男声女调”给日常生活、学习、社交、工作等都带来极大的干扰。例如，他们在接听陌生人电话的时候，很容易被认为是“女性”。当与他人进行沟通的时候，更多的是害怕，害怕他人听见“与众不同”的声音，对自己产生一些偏见。当声音变成“娘娘腔”的时候，他们更容易自卑，害怕被他人嘲笑，更加胆怯、孤僻，对自己产生了否定心理，久而久之缺乏自信心。此外，“娘娘腔”的

声音会让他们的性格越来越内向，更容易出现沮丧、焦虑等情绪，不利于健康成长。

改善“男声女调”的技巧

男孩子需要带点阳刚之气。对于“男声女调”的男孩子来说，需要加强一些体育锻炼，如打篮球、踢足球、健身等方式，让身体变得强壮起来。可以尝试练习腹肌等方法，培养更多阳刚之气。

若孩子心理存在一些问题，家长在必要时可带领孩子咨询心理医生，改善不健康的心理状态。

避免频繁大喊大叫 一般男孩子在14~16岁的时候，开始进入变声期。通常情况下，变声期会持续半年至一年的时间。在这个时间段，孩子的喉头、声带等处于发育状态，无论男孩子还是女孩子，在变声期的时候都应该保护嗓音。如果我们总是扯着嗓子大喊大叫，可能会让我们的喉咙充血，出现水肿，久而久之，对我们的嗓子造成了破坏，使得我们的嗓音异样的发展，发展成“娘娘腔”。

培养独立意识 家长最好能够让孩子更加独立，培养孩子自行解决问题的能力，能

够减轻对父母的依赖。同时，家长要培养孩子的担当能力，例如，培养保护女孩子的意识。

合理饮食 在孩子变声期的时候，家长最好让孩子少吃点刺激、辛辣的食物，尽量吃一些温和的食物，同时，尽量让孩子多喝水。

作息规律 培养孩子早睡早起的好习惯，减少熬夜，帮助孩子适当进行户外运动等锻炼，提高机体免疫力。

小结

处于青春期的孩子，无论男孩还是女孩都会经历变声的阶段。通常来说，青春期的孩子在变声期时音调会下降。男孩子的音调会下降一个八度，女孩子的音调下降半个八度。然而，部分男孩子因一些原因导致音调不降反而升高的现象，出现了我们常说的“娘娘腔”。这种“男腔女调”会给青春期的孩子带来一些困扰。因此，对于存在“男腔女调”的男孩子来说，需要保持良好的心态，通过有效的嗓音康复训练，帮助男孩子的声音恢复。

一种擅长“伪装”的疾病——多发性骨髓瘤

▲ 四川省阆中市人民医院 唐岚

生活中常常会有人觉得骨头痛，并对各种保健品和钙片进行服用。然而，这不仅没有使骨头痛的症状得到缓解，反而加剧了疼痛。当患者前往医院骨科进行检查时，相关医生在各项检查以后会建议去血液科就诊。当患者前往血液科进行检查后，发现竟然患上了多发性骨髓瘤。

多见于中老年人

在血液系统肿瘤方面，人们最熟悉的就是白血病。而多发性骨髓瘤对于大多数人来说具有一定的陌生感。但是，这却是血液系统中一个较为常见的恶性肿瘤疾病。近几年，患上该疾病的患者数量呈现上升趋势。根据相关调查研究可以发现，多发性骨髓瘤患者中有大约85%以上的患者年龄都超过了65岁。

多发性骨髓瘤属于B淋巴细胞的恶性浆细胞病。通常情况下，疾病主要的诱发因素包括慢性炎症和病毒感染两类。部分患者在患上多发性骨髓瘤之前的一年半里，常常有感冒和反复病毒感染的情况，最终使自身免疫力受到影响，这会增加多发性骨髓瘤入侵的风险。此外，日常生活中长时间同电离辐射、石棉、杀虫剂、石油、塑料、橡胶等化学毒物进行接触，也容易增加罹患多发性骨髓瘤疾病的风险。

初期误诊率超过 60%

许多中老年患者存在骨痛的情况，常见的诱发因素同其骨科方面的疾病存在关系。该疾病诱发的骨痛情况常集中于腰椎位置，但骨痛并不是多发性骨髓瘤的唯一症状表现。多发性骨髓瘤是由于身体的各处骨骼和脏器受到瘤细胞的侵袭，最终使全身多个位置出现了病变表现。有部分患者会出现逐渐增多的尿液泡沫，甚至还会出现蛋白尿和血尿。因此，许多人会认为是肾脏存在问题。也有部分患者会有贫血、反复感染、免疫力降低和高钙等临床表现症状。

这些症状涉及了呼吸科、骨科、肾内科及泌尿科等科室。因此，疾病初期时常会存在较高的误诊率。有研究表明，这种疾病对初期诊断时的误诊率超过了60%。

确诊方法

虽然多发性骨髓瘤在临床中极易伪装，但想要对它进行有效确诊，最简单的方式就是验血或者验尿。因为患者的血液或者尿液中会存在一个特殊的蛋白—M蛋白，在临床中被叫做单克隆蛋白。若是日常在体检过程中，有较高的总蛋白表现，同时球蛋白数值也比较高，此时需要对M蛋白进行检测。

多发性骨髓瘤诊断的金标准就是骨髓检查。若是在检查中发现浆细胞比例存在异常，或者经过活检证实了其组织属于骨髓瘤细胞，即可确诊患者患上了多发性骨髓瘤。

治疗目标

多发性骨髓瘤患者会出现有较多的抗炎细胞出现激增的情况，导致患者自身抗炎功能丧失。这些抗炎细胞通常会在骨骼、肾脏和肺部等处堆积，并对这些器官产生损害。每一名多发性骨髓瘤患者对病程的长短都存在着较大的不同。通常自然病程大约为6~12个月，在使用传统的药物化疗后，患者生存期可以延长至3~5年。若在治疗中使用新的靶向药物，可以延长患者的生存期至5~10年，有的患者生存期甚至在10年以上。

多发性骨髓瘤的预后会受到多种因素影响，如病情晚期、缺乏完善的肾功能、有较多幼稚浆细胞、微球蛋白和IL-6等水平较高、存在高表达的CD56或CD138、P53基因表达等。许多患者最终出现死亡的原因，大多数是感染、出血或肾功能不全等。因此，医生要综合考虑给予治疗方案。

静悄悄的肝癌

▲ 广西壮族自治区贵港市人民医院 方菲

根据国家癌症中心数据，我国2016年新发肝癌的患者人数达38.9万，死亡人数为33.6万。肝癌死亡率高的主要原因是近一半的肝癌患者在发现时已为中晚期。早期预防、早期诊断、早期治疗是肝癌防控的重要措施。

肝癌的危险因素

肝炎与肝硬化 原发性肝癌的最主要病因是慢性病毒性肝炎，患者中约1/3有慢性肝炎病史。导致肝癌的病毒性肝炎为乙型和丙型病毒性肝炎。我国肝癌患者中约90%有乙肝病毒感染的背景，约5%~8%呈抗HCV抗体阳性。肝脏在自我修复过程中，逐步形成肝脏纤维化和硬化的病理状态，部分进展为肝癌，形成“肝炎—肝硬化—肝癌”三部曲。

黄曲霉毒素 黄曲霉毒素是一级致癌物质，主要来源于污染粮油及动物类食品，长期进食霉变食物、食含亚硝酸盐食物也是促发肝癌的重要因素之一。

不良的生活习惯 饮酒、生活作息不规律、吸烟等不良生活习惯会增加肝癌的发生风险。

此外，化学致癌物质和水源污染也是肝癌的危险因素。

肝癌的临床症状

肝癌发病较为隐匿，其发病早期无特殊症状或痛感。随着疾病进展，患者会出现腹痛、消化道、出血等症状。

腹痛 上腹部持续或间断性隐痛、钝痛，并随疾病的进展而加重。

消化道症状 出现腹胀、食欲不振、恶性、呕吐等症状。

有出血倾向或出血情况 如牙龈出血、皮肤瘀斑、出现黑便、呕血等情况。

“2红1黄”的情况 “2红”为肝掌和蜘蛛痣；“1黄”为全身皮肤黄染。有些患者还出现尿黄的情况。

值得警惕的是，当临床症状明显时，肝癌患者的病情可能已进入中、晚期。因此，我们应当注意身体发出的“求救”信号，不要听之任之，要及时就医。

肝癌的预防措施

预防和治疗病毒性肝炎 无乙肝抗体的人群应接种乙肝疫苗。乙肝患者应听从肝病科专科医师建议，必要时进行抗病毒等规范治疗可以有效预防肝癌的发生。慢性乙型肝炎抗病毒治疗的根本目的在于持久抑制乙型肝炎病毒复制，延缓疾病进展，减少甚至避免肝硬化和肝癌及其并发症的发生。对丙肝患者，目前我国已有根治丙肝的药物，可到专科进行规范治疗，从源头遏制肝癌的发生。

培养健康生活方式 无论是健康人群还是肝病的患者，预防肝癌的最基本的策略就是保持健康的生活方式，包括不吸烟、不饮酒，科学运动、均衡饮食，避免摄入发霉的食物，远离致癌化学物质或药物等。

避免药物滥用 激素类免疫抑制剂以及避孕药物也可能导致肝损害，甚至诱发肝癌，不宜乱用，更不宜长期服用。

保持良好的心态 据调查，大多数肝炎患者存在不同程度的恐惧、焦虑、抑郁等不良情绪。如果这种情绪长期持续，会导致一系列的神经、内分泌和免疫功能的紊乱，导致肿瘤生长的机会和速度增加。因此，无论是肝炎患者、肝炎病毒携带者或家属，都应学习肝癌相关的健康科普知识，才能科学理性地对待疾病，从而保持良好健康的心理状态。