护好声带 让你“声入人心”

▲ 重庆市巴南区第二人民医院 朱洪

声带是人体发声器官中的重要组成部分。它位于喉部，负责将气流转化为声音。由于日常说话、唱歌以及部分手术等行为都会对声带产生一定的磨损，因此保护声带尤为重要。那么，我们该如何降低声带受损的风险，让声音“声入人心”？

做好日常护理 避免声带受损

在日常生活中，保护声带的方法如下。

规律作息 良好的作息习惯可以帮助调整身体的生物钟，提高身体的免疫力和抵抗力。我们应尽量避免熬夜、劳累过度等不良作息习惯，以免影响声带状况和整体健康。

声带锻炼 适当的声带锻炼可以帮助提高声带的耐受力，从而降低声带受损的风险。通过练习头腔共鸣或胸腔共鸣等方法，可以减少声带的压力。

保持喉部卫生 应避免吸烟、喝酒等不良习惯，以免对声带产生刺激和损伤。同时，要避免长时间接触如灰尘、化学药品等有害物质。在喉部出现感染或炎症时，应及时就医并进行治疗。

了解声带疾病 了解常见的声带疾病及其症状可以帮助你及时发现并处理相应问题。常见的声带疾病包括声带小结、声带炎、声带息肉等。如有异常声音、喉部不适等症状，应及时就医，并进行适当的检查和治疗。

使用保护剂 保护剂可以缓解声带的不适感，也可以帮助润滑声带，以减少声带受损的风险。例如，可以使用含有润喉成分的口含片、喷雾剂、牙膏等，或者使用含有维生素A、E、F等成分的喉部护理产品，帮助保护声带。

重视术后护理 恢复动听声音

一些人也会因为一些手术导致声带受损，如甲状腺手术引起的喉返神经损伤，全麻手术气管插管引起的环杓关节脱位，声带手术后引起的声带疤痕及声带粘连等，都会引起声音质量的下降。建议这部分群体在术后做好以下护理措施。

做好常规心电监护 在术后回到病房后，需要配合吸氧，且每隔30 min配合医护人员监测一次神志、瞳孔、脉搏、呼吸、血压等生命体征。医护人员要留意有无缺氧、发绀、呼吸困难等症状。在清醒4 h后，如果情况正常，可以停止监测。

吐出口腔内分泌物 术后不可用力咳嗽，如果出血量较大，需及时报告医生并协助医生处理。将头偏向一侧，促使口腔内分泌物以及血液自然流出，维持呼吸道通畅状态，预防误吸。配合医护人员观察咽部有无渗血、出血的情况及出血的量、性质及颜色等。对于声带小结和息肉手术的患者，术后需禁声两周，并进行雾化吸入治疗。

冰敷 手术后，可以用冰袋进行局部冰敷，以减轻声带肿胀和疼痛。每次冰敷时间约20 min，每天可进行2~3次。冰敷时要注意避免冻伤。

喉部喷雾剂 医生可能会开一些局部喉部喷雾剂，以减轻喉部炎症和疼痛。遵循医生的指示正确使用喷雾剂，注意不要长期使用或过量使用。

饮食调整 手术后，应进食温凉流食或半流食，避免过烫或过硬的食物。多吃新鲜的蔬菜、水果等富含维生素的食物，以促进声带修复。同时，要避免烟酒、辛辣等刺激性食物。

声带休息 手术后，尽量保持声带休息，避免大声说话或喊叫。可以采取适当的嗓音保健措施，如进行嗓音训练、练习腹式呼吸等。

口腔卫生 保持口腔清洁，避免口腔感染。可以使用生理盐水漱口，或使用具有消炎作用的漱口水，以预防感染。

定期复查 根据医生的建议，定期进行复查，以便及时发现并处理任何潜在的问题。

应对儿童突发事件 家长必知的急救方法

▲ 东莞市第八人民医院 钟卫彬

孩子天生活泼好动，在成长中容易伴随意外的发生。了解常用的儿童急救知识，可以帮助父母应对突发情况，保障孩子的安全与健康。

误吞异物：避免拍打和自行取出

孩子有时会将小物品放入口中，导致误吞异物成为一个常见问题。当你发现孩子误吞了硬币、玩具或其他小物品时，切勿惊慌失措，冷静应对至关重要。

观察症状 仔细观察孩子是否有呼吸困难、喉咙异物感、咳嗽、呼吸急促或窒息的表现。

不要拍打背部 拍打背部可能导致异物被推得更深，建议避免这种做法。

不要试图用手指取出 切勿尝试用手指或工具去取出异物，这可能会引起异物更深地卡在孩子的喉咙里。

就医处理 如果孩子出现了呼吸困难、窒息或其他严重症状，或者异物无法自行排出，应立即就医寻求帮助。

窒息：掌握海姆立克急救法

由于呼吸道较窄，孩子除了容易受到食物、小玩具等阻塞外，也可能存在绳带类绕颈等机械性窒息。

认识窒息 如果孩子无法哭闹、呼吸困难、脸色变紫，或发出尖锐的喘息声，这可能是窒息的迹象。孩子抓住喉咙、不能说话或咳嗽，也可能意味着呼吸道受阻。

海姆立克急救法 如果孩子仍能发出声音或咳嗽，鼓励他们继续咳嗽，以尝试清除阻塞物。如果孩子无法咳嗽或呼吸，立即施行海姆立克急救法：站在孩子背后，将拳头放在孩子的胃部上方，用另一只手抓住拳头，迅速向内上方施加急剧的向上压力。反复施压，直到阻塞物被排出，或直到孩子能够呼吸或咳嗽。

及时就医 无论是否成功解除窒息，都应立即就医。即使孩子已经呼吸正常，也需要确保没有其他内部伤害。

烫伤烧伤：尽快冷却并及时就医

儿童的皮肤娇嫩，更容易被热水、热饮料等烫伤。一旦发生烫伤，正确的急救步骤能够减轻伤害。

迅速冷却 立即将烫伤部位放入流动的冷水中，冷却约10~20 min。冷水有助于减轻热能并减缓组织损伤。不要使用冰水，以免造成更严重的伤害。

不要涂抹任何物质 在冷却后，不要涂抹油脂、黄油、牙膏等物质于烫伤处。保持烫伤部位的清洁和干燥，以免感染。

湿毛巾覆盖 将干净湿润的毛巾轻轻盖在烫伤部位，以防止细菌感染。不要用粘带固定，以免损伤皮肤。

穿宽松衣物 如果烫伤部位不大，可用干净宽松的纱布覆盖，以免摩擦和感染。

就医处理 无论烫伤程度如何，都应就医处理。医生会根据伤情判断是否需要进行消毒、包扎或其他治疗。

跌倒摔伤：冷敷缓解肿胀疼痛

孩子们在玩耍时常常不受控制，摔伤是难以避免的情况。

冷敷止痛 对于轻度的皮肤擦伤、肿胀或淤血，可以将冷湿毛巾或冰袋轻轻放在受伤部位。冷敷可以减轻肿胀和疼痛。

观察异常情况 孩子摔倒后，仔细观察是否有异常症状，如明显的骨折、关节变形、无法正常活动、严重的疼痛等。如发现明显异常，应尽快就医。

止血 如果摔伤造成皮肤划伤或割伤，应使用干净的纱布轻轻按压伤口，帮助止血。如果流血无法止住，或伤口较大，应寻求医疗帮助。

避免移动骨折部位 如果怀疑骨折，特别是颈部、背部或头部的骨折，切勿移动受伤部位。

就医处理 如果受伤情况较为严重，如疼痛持续、骨折、扭伤、大面积擦伤等，应及时就医。

此外，在日常生活中，父母要教育孩子避免危险行为，加强安全意识，也是预防意外的重要方法。

远离听力“杀手”

▲ 广东省珠海市第五人民医院 梁笑娟

噪声是指声音频率、强度无规律变化，随机组合。噪声污染是世界七大公害之首，长期在大于75 dB的中高强度噪声环境中就会严重损伤机体身心健康。

职业性噪声聋是指工作环境中噪声所致感音神经耳聋，是常见职业病之一。人们在长期噪声环境中工作，不仅会导致听力损失和语言障碍，还可导致神经、内分泌系统、消化系统、心血管系统、心理健康等方面的不同程度的伤害。例如，产生头痛、头晕、睡眠障碍等一系列神经衰弱综合症，出现心率不齐、血压不稳、胃肠消化能力差、内分泌失调、免疫力下降、焦躁、抑郁等多种症状，严重影响正常生活和身心健康。

依据原则分级诊断

职业性噪声聋的诊断原则：连续3年以上职业性噪声作业史，出现渐进性听力下降、耳鸣等症状，纯音测听为感音神经性聋，结合职业健康监护资料和现场职业卫生学调查，进行综合分析，排除其他原因所致听觉损害，方可诊断。

在诊断分级时，在符合双耳高频（3 000 Hz、4 000 Hz、6 000 Hz）平均听阈≥40 dB的前提下，根据较好耳语频（500 Hz、1 000 Hz、2 000 Hz）和高频4 000 Hz听阈加权值进行分级。其中，轻度噪声聋为26~40 dB；中度噪声聋为41~55 dB；重度噪声聋≥56 dB。

控制噪声为预防根本

由于职业性噪声聋是在长久、缓慢积累的情况下，导致的工作人员的听力逐渐损害，不是一时形成的，难以及时发现。同时，这种疾病是不可逆转的永久性听力受损，因此无法治愈，只能预防。控制、消除噪声来源为预防的根本手段。

控制噪声源 改进生产工艺、引进低噪生产设备，阻尼、隔振措施降低固体发声体的振动，改变噪源运动方式。

阻断噪声传播 通过吸音、隔音、音屏障、隔振等措施，控制噪声传播。

个人防护 一旦工作场所的噪声强度超过职业接触限值，应佩戴耳塞、耳罩、防噪声帽。无论是佩戴耳塞、耳罩、或防噪声帽，均需在进入噪声车间前戴好，并且在车间内不得随意取下，避免伤害耳膜。离开噪声车间后，在安静处方可取出耳塞、摘下耳罩、防噪声帽。

定期体检 对长期接受工业噪声的工作人员，要定期安排职业健康检查，对听力健康状况定期进行实时监护，及时发现听力的损伤情况，并予以干预。对于听力异常，达到国家规定噪声职业禁忌证的工作人员，应及时调离噪声作业岗，最大程度降低不良后果。

三类人员不宜继续从事噪声作业

工作人员一旦出现下述情况，不宜继续从事噪声作业。

查体发现听力下降 为保障工作人员的听力健康、安全，应及时停止从事噪声作业。

噪声敏感者 指上岗前职业健康体检纯音听力检查各频率听力损失均≤25 dB，但噪声作业1年之内，高频段3 000 Hz、4 000 Hz、6 000 Hz中任一耳、任一频率听阈≥65 dB，应及时调离噪声作业场所，进行双耳治疗。

明确噪声聋诊断的工作人员 此类人员应尽早脱离噪声环境，合理饮食，保证良好休息规律。耳鸣所致睡眠障碍，可合理使用镇静药物。噪声所致心理变化，情绪低落、焦虑，可予以鼓励、安慰，必要予以心理疏导。