

医养科普

世界嗓音日
你的嗓子还好吗？
耳鼻喉科专家
教你这样养“声”

晚报讯 16日是第21个“世界嗓音日”，今年的主题为“您的嗓音，至关重要”。市一院耳鼻喉科主任钱茂华提醒：日常生活中，应避免用力清嗓、咳嗽等动作，这些动作对嗓子的伤害非常大，气流猛烈地震动声带会造成损伤，加重声带不适。

现今随着生活节奏的加快，社会交流日益频繁以及环境污染的加重，嗓音疾病逐年增多，生活中的我们常常被声音嘶哑、频繁清嗓、说话费力、用声疲劳、高音上不去、声音间断等嗓音问题所困扰，极大地影响了生活质量和身体健康。

钱茂华介绍，说话过多、发音过高过响或发音方法不正确是导致嗓音疾病的主要原因。这种大部分是与职业相关的，比如老师、销售员、歌手等需要长时间用嗓或儿童活泼好动、容易兴奋的性格，不停地说话、大吼大叫，可能会导致嗓子沙哑、肿痛，如果长期过度用嗓，可能会导致急性慢性咽炎、声带小结等疾病。与此同时，不良饮食及生活习惯也会导致嗓音疾病，吸烟饮酒、辛辣刺激食品等可对咽喉产生很大的刺激损害作用。对于胃食管反流性咽喉炎患者而言，胃食管括约肌松弛，胃内容物经食管反流到咽喉部，可刺激损伤黏膜产生炎症病变，导致嗓音异常。此外，上呼吸道感染之后也容易导致嗓音疾病，一旦感染由鼻腔、咽部向下扩散引起喉部炎症，就会出现声音嘶哑、咽喉痒、咽喉吞咽疼痛等。而长期吸入周围环境中有害气体、粉尘等，也均可导致嗓音疾病。

正所谓“未见其人，先闻其声”，嗓音是我们的第二张面孔。日常生活中，我们该如何保护好嗓音呢？钱茂华这样支招：首先，要学会正确发声，不要大喊大叫，避免经常使用假嗓说话，应避免长时间说话，注意适当休息。其次，调整饮食结构，少吃辛辣、刺激性食物，多吃对嗓子有益的水果和蔬菜；避免饮用酒精和咖啡；多喝水，保持体内水平衡可以充分地滋润声带。第三，避免用力清嗓、咳嗽等动作。第四，远离烟酒，平时要少熬夜、注意休息、适当锻炼，比如跑步、游泳等，增强个人体质。

市一院耳鼻喉科特别提醒，下列情况要考虑休声：感冒时尤其是感冒出现声嘶后，或者已经诊断为喉炎；声带息肉、声带小结手术后最好禁声2周以上。总之，一旦出现嗓音问题应及时前往正规医疗机构就诊。

通讯员徐菲菲 记者冯启榕

谷雨时节
谨防湿邪损伤脾胃

市名中医建议：多饮“麦芽健脾茶”

晚报讯 “清明断雪，谷雨断霜”。昨天，通城进入谷雨节气。南通市名中医、南通中医药文化博物馆馆长、主任中医师朱剑萍提醒：谷雨气候以温度升高和降雨多为重点，便容易导致肝火过旺影响脾胃运化，推荐市民常喝“麦芽健脾茶”。

作为春季最后一个节气，谷雨节气的到来意味着寒潮天气基本结束，气温回升加快。到了谷雨节气，万物一片生机。从谷雨开始，是从春生往夏长过渡的关键时期。这个时候天气忽冷忽热，温差比较大。

朱剑萍提醒，谷雨时节，“春捂”要有讲究。15℃是春捂的临界温度，超过15℃就要减衣，再捂下去就易令人火热内生。今年的气温，更加像坐过山车，所以降温时还是要适当“春捂”，根据气温随时增减衣物，不然湿寒之邪很容易从外露的部位侵袭人体，特别是颈部、手腕、腰腹、小腿还有足部。

谷雨节气，万物生长，是养阳的好时机。朱剑萍表示，此时应该早睡早起，还可以根据自身体质，选择适当的锻炼项目，像太极拳、八段锦、五禽戏，这些都是小动作、大作用。中医认为动

则升阳，阳动则气血随之运行，使人心胸豁达、气血通畅，有利于提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病的发生。不过，要遵循“懒散形骸，勿大汗，以养脏气”的原则，避免过度出汗，导致阳气外泄，影响身体健康。

正所谓“雨生百谷”，谷雨时节降水过多，亦会多生湿邪而损伤脾胃。在这个时间段，人容易出现春困、胃口差、消化不良、胸闷、湿疹等问题，这些都是脾虚湿阻所致。“健脾的方法很多，像中医有健脾三宝：山药、莲子、芡实。不管是入药还是药膳，都是非常好的选择。”朱剑萍认为，谷雨时节最适合的茶饮是“麦芽健脾茶”，将炒麦芽9克、党参3克、白术2克、新会陈皮1瓣清洗后放入锅中，加水300毫升，用大火煮沸后，改用文火煮5~10分钟，过滤取汁饮用。这个茶饮可以健脾燥湿、补中理气，适合春日困乏、脾虚、痰湿、消化不良，糖尿病人群饮用，但哺乳期妇女不宜。

此外，朱剑萍还特别提醒，谷雨节气要重视精神调养，戒除暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，保持恬静的心态。

记者冯启榕

小儿发热，酒精湿敷退烧要不得
不恰当的物理降温有损健康

晚报讯 最近，一则“儿童因反复发烧，其父母多次使用酒精湿敷退热，导致患儿急性酒精中毒。”的新闻引发网友热议。对此，市妇幼保健院药学专家提醒：物理降温法并非小儿退热的首选，推荐首选药物降温，如果小儿体温超过38.5℃，同时伴有明显的不适感、精神不振，建议在医生或药师的指导下，使用退热药进行退热。

物理降温 and 药物降温是目前临床普遍采用的两种降温方式。当小儿生病发热时，大多数家长除了服用药物降温外，还会尝试各种“物理降温”方式。然而，不恰当的“物理降温”方式往往会适得其反，甚至有损健康。

所谓物理降温是指通过水分蒸发、降低环境温度等“非化学药物”的方式降低人体的温度，物理退热的原则应以小儿舒适为宜。专家表示，不推荐使用捂汗退热，因为小儿体温调节能力发育不完善，穿太多不利于散热排出汗液，会使体温在短时间内升高得更快，导致体液流失、电解质紊乱。同时，不推荐使用酒精擦拭，因为酒精在人体皮肤上挥发的速度很快，带走的热量也更多，但持续时间极短，退热效果并不显著。

小儿的皮肤非常稚嫩，酒精很容易透过皮肤被吸收，从而导致孩子酒精中毒。

温水擦浴是宝妈们爱用的一种退热方法，擦浴之后，身体表面的温度暂时降低了，一量体温才发现热度并没有消退。专家解释，这是因为小儿发热分为体温上升期、高热持续期、体温下降期3个阶段，在体温上升期，小儿常常伴有手脚冰凉、打寒战，这时进行物理降温会越来越冷。而在高温持续期或体温下降期，可以尝试温水擦浴，辅助小儿退热，但不推荐冷敷、洗冷水澡。

专家表示，正确的物理降温方式是开窗通风、开空调，温度保持在24℃~26℃，以小儿舒适为宜；小儿新陈代谢旺盛，适当少穿、少盖，有利于散热；推荐多喝水，在发热后期主动出汗时，身体拥有充足的水分，可以更好地散热。

专家特别提醒，如果小儿在体温上升期出现寒战、怕冷等表现，应增加衣物、适当保暖，做到“冷保暖、热脱衣”，怎么舒服怎么来。此外，3个月以内的小儿，免疫系统尚未发育成熟，一旦发热，不论高低，建议及时去医院就诊，避免引起严重后果。

通讯员顾焦娜 孙佳林 记者冯启榕

成长讲堂

孩子为啥总是
“下水道”失控
医生提醒：儿童反复
“尿路感染”并不简单

晚报讯 最近，市妇幼保健院小儿外科连续收治了几例“尿路感染”的患儿，这些患儿都有一个共同的特点——“反复发病”。患儿尿感发热，通过抗感染治疗，痊愈一段时间后再次发病，患儿陷入“感染—吃药—痊愈—再感染”的怪圈！

小儿外科专家介绍，泌尿系感染是儿童常见的感染，总复发率为25%。不同年龄段的儿童表现不一样，不明原因的发热有可能是婴幼儿患有泌尿感染的唯一表现，其他如黄疸、嗜睡、纳差等表现也没有特征性，所以婴幼儿早期容易被漏诊。而婴幼儿期由于留取尿液困难，尿液被污染，那些常常合并有外阴炎、龟头包皮炎的患儿也容易被误诊为尿路感染，必要时清洁外阴后再次复查尿常规。

专家提醒，尿液培养是诊断泌尿感染的金标准。婴幼儿尿路感染最常见的机制是逆行上升，但对于反复发生的发热尿感，尤其是男婴的尿路感染，即使是泌尿系彩超多次正常，也要到小儿外科完善进一步检查。而首次规范的抗感染尤其重要，部分有泌尿系疾病的婴幼儿需要在小儿泌尿外科医生指导下预防性使用抗生素。

小儿泌尿外科医生提醒：孩子尿液检查的所有标本必须清洁外阴，尽量留取中段尿、晨尿，直接装到专门的检验管子，及时送检；明确泌尿系感染的患儿，抗生素使用前留尿培养，培养结果由专业的医生分析，菌落的数量和种类不同，意义大不相同；有尿路刺激征或明确泌尿系感染的婴幼儿必须检查外阴；孕期有肾盂积水、输尿管扩张的胎儿出生后必须到小儿泌尿外科随访。

此外，对于发热尿感的患儿即使泌尿系彩超正常，也需根据不同年龄、性别进一步检查。尤其是多次感染的患儿，排泄造影及DMSA肾脏检查尤为重要。而尿路感染合并大便不好的孩子有可能是儿童膀胱直肠功能障碍，下尿路功能异常的概率更大，家长要早期重视和治疗。

通讯员张敏 记者冯启榕

