

“声带息肉 就好比手上长了老茧”

专家在线科普有关咽喉疾病知识

咽喉作为人体呼吸与发音的重要部位,承担着很大的压力与负担,它不分昼夜地默默工作,却时常被我们忽略。日常生活中,咽喉部位主要有哪些疾病?如何才能更好地保护好我们的咽喉?9月3日,宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科病区主任郭振华做客“惠利医说”,为大家在线科普。

1 慢性咽炎和声带息肉症状相似

直播一开始,郭振华介绍了咽喉的重要功能。作为人体的“交通要道”,咽喉有着“承上启下”的作用。首先,咽喉是食物由口腔进入胃内的必经之路,有着吞咽功能;其次,咽喉部是呼吸通道的重要组成部分,承载着通气和换气功能;再次,咽喉是发音器官的关键部分,其健康状况直接影响到人的发声能力和语音质量;第四,咽部有扁桃体、腺样体和许多淋巴组织,这些组织在人体抵抗力下降时能够对抗侵入机体的致病菌,起到防御作用。此外,在吞咽和呕吐等动作中,鼻咽部和喉部会暂时关闭以防止食物反流入鼻腔或误入气管,以免引起窒息等严重后果。

在临床上,咽喉部常见的问题主要有慢性咽炎、声带息肉、咽喉肿瘤等。其中,慢性咽炎和声带息肉症状相似,容易混淆。

声带息肉是一种声带黏膜上的良性病变,其成因主要是用声过度,“就好比劳动者手上长了老茧。”郭振华这样比喻。教师、歌唱家、电商主播是常见的患者群体。23岁的青青(化名)是一位电商主播,在社交平台上拥有几十万的粉丝。她每天的工作就是在手机屏幕前为粉丝直播带货,一天至少工作10小时,这样的状态已经持续了近2年。

由于每天高强度的工作,青青从今年上半年开始就觉得喉咙不太舒服,就买了润喉糖。但不见好转,甚至出现了声音嘶哑。于是,她来到医院就医。接诊的郭振华建议她暂停工作,才能养好嗓子。不过青青没有听劝,在一次感冒后,她嗓子问题愈加严重,甚至失声,再次就诊后被发现巨大声带息肉,不得不进行手术治疗。“过大的息肉还可能阻塞呼吸道,导致呼吸困难。”郭振华提醒。

2 慢性咽炎更容易找上中年女性

与声带息肉不同的是,慢性咽炎除了声音嘶哑,还包括咽喉干涩、咳嗽、咽喉痛等症状,还会有持续或反复发作的咽喉异物感,是最常见的咽喉疾病。

“从发病群体来看,中年女性尤其是更年期前后的女性更容易被慢性咽炎困扰。再加上内分泌的影响,因此产生焦虑、烦躁等负面情绪,有些还会担心自己得的是咽喉肿瘤。”郭振华说,反复发作的慢性咽炎确实会影响生活质量,造成食欲下降、

恶心呕吐,影响吞咽功能。慢性咽炎常会导致咳嗽、呼吸不畅,降低呼吸道的防御功能,患者更容易受到细菌的侵袭,从而增加呼吸道的感染率,进一步诱发气管炎、支气管炎等。

治疗慢性咽炎可以先进行药物治疗,如果治疗效果不佳可以考虑手术治疗。建议在日常生活中避免摄入辛辣、刺激性较强的食物,保持饮食清淡,戒烟戒酒,充足的休息以增强免疫力。

3 公益复声班帮助无喉患者重获“新声”

与其他肿瘤不同,咽喉肿瘤一旦发现,基本是恶性。“大部分咽喉癌患者都是男性,不过有些北方女性也有喝烈酒的习惯,发病率要比其他地区女性高。”郭振华说。

咽喉肿瘤根据部位分为咽癌和喉癌,发病原因与生活习惯有着直接的关系。“咽癌与长期摄入酒精相关,表现为持续性的喉咙痛,后期会出现声音嘶哑、吞咽困难的情况;而喉癌患者大多吸烟多年,肿瘤一般长在声带以上,早期就会出现声音嘶哑,容易被发现,晚期会出现进行性呼吸困难、吞咽困难的状况,且喉的周围可能会出现淋巴结转移的情况。”郭振华解释。

全喉切除术是治疗中晚期

喉癌的重要手段之一,医生会在术中切除整个喉腔,并在颈部建立一个永久性的气管造口以供呼吸,同时也导致患者永久丧失了正常的发声语言交流能力。无喉患者将进入一个无“声”的世界,严重影响了生活质量和社交。

2021年7月,李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科牵头成立全市首个无喉复声培训班,为广大无喉者带来再次开口讲话的机会。无喉患者现身说法,通过不需要借助任何外置或内置仪器的食管发音实现复声。目前,该院已经举办7次无喉复声培训班,帮助100多位无喉患者重获开口交流的能力。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

■医骨有术③

梳不了头发、穿不了衣服,她的“僵”局这样破

● 右手终于不再是“摆设”了

能屈能伸,是每个人的手臂正常发挥作用的重要前提,然而,当肘关节僵硬这一问题出现后,手臂的功能就可能受限,严重影响正常生活。宁波市第六医院创伤骨科中心主任庄云强介绍,近年来,因为肘关节活动受限(僵硬)来该院寻求治疗的患者每年都有不少,其中很大一部分都是由外伤导致的。

半年多前,50多岁的侯女士(化名)不幸出了一场车祸,导致全身多发骨折,包括右肱骨髁间粉碎性骨折,这是肘关节损伤中非常严重的一种。彼时,侯女士在当地医院做完手术后,医生嘱咐她出院后一定要坚持做康复训练,否则肘关节可能会出大问题。然而,侯女士并没有在意,康复训练一点儿没做,于是,不久后她就出现了肘关节僵硬的情况。

发现自己的右手无法正常屈伸后,侯女士并没有立即引起重视,以为只要多休养就能好。可日复一日,她的肘关节僵硬并没有丝毫好转的迹象。由于右手活动严重受限,侯女士吃饭喝水、穿衣梳头、刷牙洗脸,甚至上厕所都会遇到大麻烦。

侯女士曾回到当地医院骨科就诊,但

发现她的肘关节僵硬已经十分严重后,当地医生表示爱莫能助,建议她到宁波市第六医院创伤骨科诊治。

当侯女士来到庄云强主任的门诊咨询时,她的肘关节僵硬已经拖了大半年。通过检查,庄云强发现侯女士的右肘关节活动度只有30度——固定在90度到120度之间活动,而影像学检查结果则显示,侯女士的右肘关节存在大量的异位骨化,通俗地讲就是关节周围有大量软组织变成了骨组织,从而卡住了关节,导致关节活动受限。

对于如此严重的肘关节僵硬,肘关节松解术是最适合的治疗方案之一。不过,庄云强表示,该手术并不好做,挑战主要在于要把握好松解的“度”,即在切除异位

骨化组织及周围软组织的过程中,不能切得太多也不能切得太少,切太多可能会导致关节不稳定,切太少则无法很好恢复关节活动度。“而且,由于患者的关节旁边往往会有较多的血管神经粘连,手术操作必须非常小心,不能损伤到这些血管神经,否则可能造成不堪设想的后果。”

庄云强带领团队经过一个多小时的精细操作,为侯女士成功完成了肘关节松解术。手术效果立竿见影,术后侯女士马上就发现自己的手臂恢复到了正常的活动度,之前干不了的事情现在都能干了,右手终于不再是“摆设”。“太好了,我又能正常生活了!医生,你们的水平真高!”出院时,侯女士频频向庄云强团队竖起大拇指。

● 医生:肘关节受伤不可大意

据了解,肘关节是人体最容易出现僵硬的关节之一,创伤是导致肘关节僵硬的第一大原因。除了骨折这种严重创伤外,单纯肘关节脱位也可引起肘关节僵硬,特别是当患者不注意及时进行康复训练时,更容易导致肘关节僵硬。

“我们之前就接诊过一位50多岁的患者,他摔倒后发生了肘关节脱位,来我们这里做了手法复位并打了石膏后,让他两周内必须来复查、拆石膏,并进行功能锻炼,但他拖到一个月后才来,由于术后制动时间太长,出现了严重的肘关节僵

硬,最后我们给他做了肘关节松解手术。”宁波市第六医院创伤骨科张军副主任医师回忆道。

张军介绍,肘关节损伤接受手术治疗后,须格外重视在医生指导下康复训练,通常可以分为几个阶段:术后1周-3周(临时制动期),在此期间如果身体条件允许,可每日一次短暂去除石膏进行少量的屈伸功能训练(活动时间不超过20分钟);术后3周-6周,去除石膏后,若此时伤口无并发症,每日可进行反复多次的屈伸功能训练和前臂旋转训练;术后6周-

24周,根据骨折愈合情况,进行适当的抗阻功能锻炼。

此外,庄云强还特别提醒肘关节损伤患者康复锻炼时要避开一些“弯路”,比如:术后早期不要热敷,而应冷敷;康复训练应循序渐进,不要采取按摩及强力的被动功能锻炼。“总而言之,肘关节受伤后千万不要麻痹大意,应该尽早就医治疗,并在医生指导下坚持进行康复训练,以免导致肘关节僵硬等问题,给生活质量带来不必要的负面影响。”

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚



庄云强(左二)带领团队查房中。