

教师节 健康锦囊送教师



用嗓过度 当心声带长“茧”

□ 记者 朱娜

皮肤过度摩擦会长茧,用嗓过度,声带也会长“茧”,也就是人们常说的声带小结。

症状:声音嘶哑。发病早期的症状为说话费力、间歇性声音嘶哑、发声到高音时出现声音嘶哑。声带小结发展到后期,声音嘶哑持续出现,即使低声说话也会出现声音嘶哑。

诱因:长期用嗓过度,大喊大叫等。

预防:市中心医院耳鼻喉科主任范崇盛说,当正常的声音突然变得嘶哑,服用药物后,症状仍然得不到改善时,患者需要注意了,极有可能是声带小结,应及早到医院就诊。

声带小结属于慢性咽喉炎的一种,简单地说是由于声带过度摩擦导致的上皮增生,也就是我们常说的“茧”。声带小结多见于教师、歌唱演员等用嗓较多的人。还有一部分青少年、儿童患者因为喜欢大喊大叫、发声不当而造成声带小结。预防声带小结需减少用嗓、正确用嗓。教师上课时必须用嗓,课后要尽量休声,多喝白开水,对嗓子有一定的保护作用。教师唱歌时,到高音部分时要量力而行,不要扯着嗓子大喊,放声歌唱虽然可以痛快一时,但过后嗓子肯定会不痛快。

护理:患者被确诊为声带小结时,不要盲目服用药物。药物治疗声带小结的效果是有限的,最好的治疗方法是休声。同时,患者可适当服用黄氏响声丸、金嗓散结丸等。患者还可适当使用润喉片,不要吃辛辣食物。声带小结得不到及时治疗,可能会形成持久性纤维结节,患者需要考虑手术治疗。

教师压力大 夜夜难成眠

□ 记者 朱娜

头挨住枕头就睡,一觉睡到大天亮,这对于实验中学的李老师来说是一种奢望。由于长年失眠,她对睡觉又爱又怕。据了解,有不少教师因为压力过大,患有不同程度的失眠。

症状:入睡困难,多梦,睡觉易惊醒,早醒等。

诱因:大部分失眠患者是因为心理压力过大而失眠的。许多人由于生活节奏过快、压力太大,养成了熬夜等不良的生活习惯,从而导致失眠的发生。另外,疾病、不良的睡眠习惯、生活和工作出现重大变故等都会导致失眠。还有一部分失眠患者是不良的心理暗示造成的,患者之前有过失眠的痛苦经历,每到睡觉时就会担心睡不着。

预防:市第一中医院医生高治云表示,中医所讲的“恬淡虚无”,就是要人们保持愉悦、放松的心态。工作压力过大的人,不妨每天午休或下班时闭上眼睛养养神,睡觉前的1个小时,不要过于兴奋,用热水泡脚30分钟,然后按摩太阳穴、四神冲穴位和百会穴等,也可以吃一些有安神滋养效果的食物,如红枣、茯苓、桂圆、核桃等,此外,可用黄精30克、生山楂30克、百合15克煮水喝,这3味中药能调节情绪、滋养五脏,对改善睡眠也有一定帮助。

护理:偶尔失眠的患者,无需用药,自己适当调整即可。心理咨询师杜彬说,偶尔失眠的患者不要因为睡不着而焦虑,可想象着自己躺在海边吹着海风,让心情慢慢放松下来,自然可以轻松入睡。

高治云说,长期失眠患者要到正规医院查清病因,在医生指导下有针对性地吃药,坚决不能轻信小广告,自行随意服用助眠药物。患者长期盲目服用助眠药物,容易刺激脑部,产生头晕、头疼等症状。

秋季谨防慢性咽炎复发

□ 记者 朱娜

大部分教师因为职业原因患有慢性咽炎,而秋季又是慢性咽炎的高发期。

症状:咽部有异物感,发干、发痒,有痰难以咳出。慢性咽炎有时还会引起恶心、呕吐等。

诱因:精神过于紧张、疲劳,长期熬夜、饮酒抽烟、饮食不均衡等均是慢性咽炎的诱因。

预防:新学期开始了,教师又要投入紧张的教学中,因为工作量加大,神经处于高度紧张状态,睡眠得不到保证,体力活动又少,慢性咽炎很容易复发。

市中心医院呼吸内科主任郑有光介绍,慢性咽炎是一种慢性疾病,

患者不发病时,不适症状不易察觉,一旦发病,嗓子干、痒难以忍受,甚至会影响正常的工作和生活。郑有光建议慢性咽炎患者做好以下几点预防工作:

增强体质。适度的体育锻炼可以帮助人们抵抗疾病。只有当人的体质较弱时,疾病才会趁虚而入。

保持心情愉悦。心情忧郁是导致慢性咽炎的原因之一。

保持大便通畅。人体排泄毒素的3个渠道是汗液、尿液、大便。上火后易大便干燥,导致慢性咽炎复发。

多喝汤水。进入秋季后,患者可以多喝一些具有滋阴效果的汤水,如银耳炖梨,沙参、玉竹炖老鸭等,对慢性

咽炎有一定辅助疗效。

护理:“当慢性咽炎发作时,不少患者喜欢不停地含润喉片来缓解不适症状。”郑有光说,长期大量使用含片,会使口腔内的菌群失调。另外,慢性咽炎属于非特异性炎症反应,使用抗生素效果不显著,而且会有副作用。

患者在咽炎发作的急性期时,不要食用辛辣、刺激性食物,以免刺激咽部,导致病症加重。慢性咽炎患者症状较重时,最好到到医院在医生的指导下,使用一些激素类药物使症状得到缓解。

过敏性鼻炎 补肺最关键

□ 记者 朱娜

教师上课在黑板上写字,粉尘免不了会落到身上。过敏体质的教师因粉尘刺激,易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等类似感冒的症状。

症状:鼻腔内痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等。

诱因:过敏性鼻炎与遗传因素有关。刺激性的气味、粉尘、花粉等易引发过敏性鼻炎。天气变化或室内外温差过大,也易引发过敏性鼻炎。

预防:市中心医院耳鼻喉科主任范崇盛表示,过敏性鼻炎很难彻底治愈,很多患者因此痛苦不堪,避免痛苦,预防是关键。范崇盛建议过敏性鼻炎患者经常保持室内通风,每天开窗时间不少于2小时。适当的体育锻炼可以改善过敏体质,游泳是较好的锻炼方法。春季是百花盛开的季节,过敏性鼻炎患者可以在此时适当外出接触大自然,让自己对花粉和粉尘有一定的适应。

护理:市第三人民医院(原铁路医

院)中医科主任靳丽珍介绍,过敏性鼻炎从中医上讲,由内在和外在两个原因造成。内在是肺气虚导致的,外在是风寒侵袭引起的。肺气虚,卫表不固,外邪入侵,则不能宣发。肺气虚弱的人,本身抵抗力较弱,如遇到变天、换季等,就会受到过敏性鼻炎的侵袭。患者要多选用一些温补肺气、祛风散寒、补肾健脾、升清化湿的药物,以达到固本、增强抵抗力的目的。过敏性鼻炎患者可以服用玉屏风散,玉屏风散里的黄芪、防风、白术,具有补气、祛风解表、健脾益气的功效。患者可适当吃一些百合,以达到养肺阴的作用。

患者还可用艾条熏足三里穴位,一日3次,每次15分钟,能改善体质、增强抵抗力,但此方法要坚持两个月以上,在夏季使用能更好地起到防治作用。

