

“公鸭嗓”别具一格? 警惕声带任克氏水肿

每年的4月16日是“世界嗓音日”，今年的主题是：科普让嗓音更美好。旨在让公众加强对嗓音的关注，认识疾病。

生活中经常会听到一些人开口时嗓音嘶哑，这种“独特”的嗓音会被戏称为“公鸭嗓”。许多人认为单纯的声音嘶哑并未对平时的沟通交流造成影响，因此对自己嗓音的异样不以为然。

事实上，声音嘶哑往往提示声带极有可能发生了病变，其中有一部人可能已经患上了声带任克氏水肿，需要及时到医院检查、治疗。

什么是声带任克氏水肿

声带内部结构中存在以疏松结缔组织为主的任克氏间隙，当过多的组织液在这一空间聚集时，就容易发生水肿。喉镜检查可表现为声带半透明鱼腹样肿胀。

这种病变是如何产生的呢？目前被普遍认可的原因主要是过度吸烟和过度用嗓。因此，“老烟枪”以及教师、歌手等用嗓较多的职业人群一旦发现自己变成了“公鸭嗓”，就需要重视起来，尽早就诊，以明确是否出现了声带任克氏水肿。一经确

诊，则应积极接受治疗，争取尽快改善症状。通过手术治疗，声带任克氏水肿的患者一般都能告别嘶哑，恢复到接近正常的嗓音。

声带任克氏水肿会恶变吗

声带任克氏水肿作为声带的良性增生性病变，自身恶变概率较小，但其病因之一——吸烟是喉癌的高危因素，临床上亦可见声带任克氏水肿患者同时伴有表面黏膜改变甚至是癌前病变，这种情况下如果不及时处理，就存在一定的恶变风险。其次，该病变往往同时出现在双侧声带上，

即使未发生恶变，声带息肉样变本身的持续进展，引起不同程度的呼吸困难，会影响患者的生活质量。因此，声带任克氏水肿仍应被重视。

对于累及范围较小的声带任克氏水肿，可先尝试药物治疗，若用药四周未见明显改善的，再考虑手术切除；体积较大、基底较广的病变，保守治疗通常无效，一般首选手术治疗。过去因器械局限，患者双侧声带同时病变时，手术不得不分两次进行，如今随着显微嗓音外科技术的发展，双侧声带任克氏水肿已经可以一次手术解决。

声带任克氏水肿会复发吗

患者在接受药物或手术治疗去除病变后，千万不能掉以轻心，尤其是吸烟的患者，若不戒烟，水肿仍会复发。此外，治疗过程应并辅以嗓音矫治训练，才可以恢复到接近正常的发声水平。

千万不要把“公鸭嗓”当自身的“特色”，要警惕声带发生任克氏水肿的可能。一旦确诊，患者应及时进行治疗。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 邵骏(主任医师)

「糖友」不必拒绝面食

虽然面食的血糖生成指数偏高，但只要控制好量，学会合理搭配，掌握一些饮食小窍门，糖尿病患者同样可以享受面食。

粗细搭配。“糖友”可以吃杂粮馒头或者荞麦面条等，杂粮与精细粮的比例为1:2~1:3。如果吃面条，每餐总量应尽量控制在100克以内，同时搭配两倍的叶类蔬菜、肉类等。

吃饭顺序。吃饭要讲究顺序，先喝汤，再吃菜，最后吃主食。早餐一般先喝牛奶或先吃鸡蛋，增加主食中的蛋白质，从而降低胃排空及小肠中食物的消化率，以免胰岛素分泌过多，防止午餐前低血糖的发生。

烹饪时间。烹饪过程中，面粉颗粒在水和温度的作用下，会有不同程度的膨胀，有的甚至破裂并分解，变得很容易消化。食物颗粒越小，越容易被水解吸收，其血糖生成指数也越高，故食物不宜太精细。

上海第十人民医院营养科 韩婷



图 IC

药品有效期，你会看吗？

很多人存在一种误区，认为药品只要还在包装上标注的有效期内，就可以放心使用。其实不然，药品有效期并不等同于使用期。

药品有效期，是指药品在规定的储存条件下能够保证质量的期限。

药品有效与否取决于两个条件：一是按要求储存，二是药品原包装未开封。大家可以根据药品包装上标注的有效期或失效期来判断药品是否过期。

常见的药品有效期标注方法有以下两种。

一种是用“有效期至”表示。具体标注格式为“有效期至某年某月”或者用数字表示，国内大多数药品采用这种方法。举例来说，有效期至2025/03/16，表示该药可用至2025年3月16日；有效期至2025年03月，表示该药可用至2025年3月31日。

另一种是用“失效期”表示，如失



图 IC

效期 2025/08，表示该药可用至2025年7月31日；失效期 2025/10/31，表示该药可用至2025年10月30日。

上海第七人民医院药剂科 刘娟(主管药师)

保护颈椎健康 试试五个“小动作”

颈椎问题“牵一发而动全身”，可能引发头晕、头痛、胸闷气短、视力下降、高血压、手麻等，严重者还会导致猝倒、肢体瘫痪等。日常生活中采用以下方法，可以有效缓解颈椎不适。

方法一：站立位，两手交叉置于颈枕部，然后颈枕部做用力后仰，此时交叉的两手用力阻挡颈枕部的后仰，但不要向前推颈枕部，仅仅阻挡即可。每次对抗持续30秒。此动作适合居家办公人员、办公室白领等，次数和频率不限，随时随地可以练习。

方法二：两脚开立与肩同宽，两掌五指分开，腹前交叉，掌心向上。两掌上托，于胸前时两掌翻转向上托起，掌心向上。抬头目视手背，手掌停于头顶，维持几秒钟，然后目视前方。两手



图 IC

掌分开，两臂沿体侧下落，两掌心向上捧于腹前。一上一下为1次，每天可做6次。

此动作源自八段锦第一式“双手托天理三焦”。通过双手上托、缓缓用力，可锻炼肘关节、肩关节和颈部，有效防治颈椎病。年老体弱者要结合自身情况练习。

方法三：大椎穴位于第7颈椎棘

突下凹陷中，即颈椎底部最膨隆的骨头处。操作者以右手为空拳，以空拳的小指侧的边缘击打患者大椎穴周围，以酸痛为标准，每次持续5~8秒，反复3~5次即可。

方法四：用五指抓住肩井穴附近的肌肉，用力提起，同时五指用力捏拿，注意避免指甲划伤肩部。每次持续3~5秒，重复5~8次即可。肩井穴在大椎穴与肩峰连线中点，肩部最高处。

方法五：用大拇指指肚分别点揉两侧风池穴，力度以有酸胀感为佳，每次2~3分钟。风池穴位于颈后发际，在枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

如果采用以上方法仍然无法改善颈椎不适，需要及时就医检查。

上海市健康教育协会 供稿

眼袋突然增大，或是膀胱癌惹祸

专家介绍，膀胱癌是发生在膀胱黏膜上的恶性肿瘤，90%以上的膀胱癌患者最初的临床表现是无痛性血尿，约10%的患者可出现膀胱刺激症状，如尿频、尿急、尿痛和排尿困难等，而有的患者则没有任何不适症状。

当肾、膀胱功能欠佳时，可能会出现黑眼圈、眼袋增大或眼睑水肿、面色晦暗、皮肤干涩等症状。如果出现不明原因的眼睑或者双下肢水肿、乏力、腰酸、尿频等症状，一定要及时到医院肾内科就诊。

清肝祛湿两味汤

当下正值谷雨节气，中医认为，该时节容易引发肝胆湿热，常常表现在面部，可见出油增多、易生痤疮等症状。现推荐两款汤品，可以清肝祛湿。

荠菜鸡蛋汤 取荠菜250克，鲜鸡蛋1个，盐适量；将荠菜洗净、切段，鸡蛋去壳打匀，用清水煮成汤，加盐调味；温热服食。此汤可佐餐食用，但感冒发热者不宜食用。

赤小豆鲤鱼汤 取赤小豆100克，鲤鱼1条(250克左右)，生姜1片，盐、味精、料酒、食油适量；将赤小豆洗净，加水浸泡半小时；鲤鱼留鳞，去内脏，洗净；起油锅，煎鲤鱼至两面金黄；加适量清水，放入赤小豆、生姜、料酒，先武火煮沸，改文火焖至赤小豆熟，调入盐、味精即可。

上海中医药大学附属龙华医院感染科 张玮(主任医师)



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association 本版由上海市健康教育协会协办

上海市民政第三精神卫生中心“科普590”正式启动

近日，上海市民政第三精神卫生中心(下称三精中心)在院党政班子的大力支持下，组建了一支由精神科、心理科、内科、药学、医技、社工等多学科组成的科普团队，并举行了“科普590”启动仪式。

在2024年工作中，该团队将通过“科普590”微信公众号专栏，创建“科普590”视频号，制作科普微视频，普及精神科常见疾病的知识。利用电子屏等进行精神卫生科普知识宣传，制作宣传册，通过门诊、公益活动发放，与民政局“公益590”“精康融合”等项目有机结合，增强项目

影响力与纵深合作能力。

“科普590”团队将凭借着扎实的专业医学知识，通过线上线下的传播模式，大力推进精神医学科普宣讲工作，致力于打造有温度的医学科普，为提升本区域市民健康素养水平而贡献力量，通畅“心理健康科普最后一公里”。

通过健康科普宣传，提高全院医务人员、患者、家属及群众卫生知识水平、健康意识以及疾病相关知识知晓率，致力于以科学的、生动有趣的方式传播精神医学知识，提高精神卫生与心理知识的普及

度，促进社会对健康的广泛支持，推动基本公共卫生服务。

三精中心将坚持统筹协调，坚持开放合作，切实把科学普及放在与科技创新同等重要的位置，牢固树立稳进增效、除险清患、改革求变、惠民有感工作导向，实施新时代科普行动，聚力打造三精中心“科普590”品



牌，全面提升民政精神卫生机构科普能力，促进民政精神卫生事业高质量发展。