

## 医生带您一文了解声带息肉

望江县医院耳鼻喉科 方金旺

声带息肉，这一听起来可能有些陌生的医学名词，实际上在我们的日常生活中并不罕见。声带息肉其实是一种很常见的喉部疾病，它主要影响我们的发声功能，给生活和工作带来诸多不便。本文将详细介绍声带息肉的相关知识，包括其定义、症状、分类、治疗及预防方法，以帮助大家更好地了解和应对这一疾病。

### 什么是声带息肉，您知道吗？

声带息肉，医学上称为 vocal fold polyps，是指发生于声带黏膜上的小的肿块或隆起，通常位于声带的前中部边缘，是声带固有层浅层的一种局限性病变。声带息肉多为灰白色或红色，表面光滑，有蒂或无蒂，这些息肉的形成与长期或过度的声带刺激有关，多见于成人，特别是那些过度用声者，如教师、售货员、歌手等，这些人群往往具有易怒、暴躁、缺乏耐心等性格特点，容易出现反应过激、高声喊叫等不良的发声习惯。

### 声带息肉具有哪些主要症状呢？

声带息肉的症状包括声音嘶哑、发音疲劳、音域改变以及伴随的咽喉不适和有异物感。其中，声音嘶哑的程度与

息肉的大小和位置有关，轻者可能仅有轻微声音改变，而重者则可能出现明显的嘶哑，甚至发声困难；发音疲劳表现为讲话时声音不稳定，说话吃力；音域改变则可能导致患者发音的音高变得单调或整体减低；此外，患者还可能出现咽喉疼痛、干燥、瘙痒以及异物感等不适症状，特别是在息肉较大阻塞喉腔时，还可能引起呼吸困难。更为严重的是，声带息肉还可能突发癌变，尽管许多患者在癌变后并没有很强的不适感，息肉却在不知不觉中发展。

### 声带息肉的分类有几种？

声带息肉分为弥漫性和局限性两种类型。弥漫性声带息肉表现为声带边缘的淡红色或灰白色香肠状肿块，不同患者的肿块大小差别很大，较大者可阻塞声门前部，影响呼吸。而局限性声带息肉则根据病理特点进一步分为水肿型、血管扩张型和纤维型，其中水肿型息肉为粒状突起，伴有水肿和网状组织；血管扩张型息肉为红色突出，血管组织丰富；纤维型息肉则较硬，有纤维化和淀粉化转变。

### 声带息肉该怎样治疗呢？

声带息肉的治疗方法包括保守治

疗和手术治疗。对于早期形成的较小息肉或症状较轻的患者，主张采用保守治疗，包括言语训练、抗生素或糖皮质激素等药物辅助、戒烟戒酒以及清淡饮食等，以减轻喉部炎症和水肿，部分人群的息肉在保守治疗后可以自行消退。然而，对于较大的声带息肉或保守治疗效果不佳的患者，或长时间声音嘶哑已经严重影响到日常交流及正常生活的情况，则建议进行手术治疗，如内镜下声带息肉切除术或显微喉镜下声带息肉切除术等，这类手术通常在全麻下进行，术后患者需要注意让嗓子得到充分的“休息”，并科学、有节制地使用嗓子，以减少息肉复发的可能性。

### 声带息肉术后又该如何护理呢？

声带息肉手术后，患者需要注意禁声5-7天，以保护声带。同时，患者还应改变不良的生活习惯，如戒烟酒、少吃辛辣刺激食物、避免大声说话等；还要注意清淡饮食，多吃流质易消化食物和新鲜蔬菜水果，有助于补充机体营养，促进疾病恢复。此外，保持室内通风也是术后护理的重要一环，可以减少室内空气污染，保持呼吸通畅。

### 声带息肉能不能有效预防？

预防声带息肉的关键在于注意声带的休息、避免长时间畅谈或过度用声，以及养成良好的发声习惯和改善生活方式。具体来说：一要减少过度用声，避免长时间畅谈或过度用声，特别是在嘈杂的环境中，一旦感觉到嗓子或声带不舒服，就要及时休息，如果出现声音嘶哑、嗓子疼痛等严重症状，应及时就医并接受专业治疗。二要注意发声技巧，学会正确的发声方法，避免大声喊叫或“声嘶力竭”的情况，改掉高声吼叫等不良的发声习惯，科学护嗓。三要经常保持居室的通风通气，避免潮湿和空气污染，以减少对声带的刺激。四要加强锻炼，增强体质，提高免疫力，预防感冒等呼吸道感染疾病，以减少对声带的损害。五要避免接触有害物质，避免粉尘、烟草及有害气体等刺激性物质对声带的刺激。

声带息肉虽然是一种常见的喉部疾病，但只要我们了解声带息肉相关知识并采取正确的预防和治疗措施，就能够有效地应对这一疾病。在日常生活中，我们应注意保护自己的声带和嗓子，避免过度用声，以预防声带息肉的发生，让声音更加清晰、悦耳。

## 切莫谈“痫”变色

淮北市人民医院儿科 袁琪

当家长听到孩子可能考虑癫痫时，顿时感觉天都要塌了。那么，今天我们来聊一聊儿童良性癫痫。

伴中央颞区棘波的儿童良性癫痫 (benign childhood epilepsy with centro-temporal spikes, BECT) 又称儿童良性 Rolandic 癫痫，是儿童最常见的局灶性癫痫，人群患病率为 21/10 万，占各种儿童癫痫的 15%—24%。发病年龄为 3—13 岁，高峰期年龄 5—8 岁。患儿精神运动发育基本正常，神经影像学检查无相关阳性发现。

BECT 中 70%—80% 的发作出现在睡眠中，常在入睡后不久或清晨觉醒前，即使日间发作也常与醒觉程度降低有关。发作表现为口面部的局部感觉运动性发作，患儿口角向一侧，伴该侧面抽搐，喉中呼噜声及流涎，意识清楚但不能说或者言语不清。发作可累及同侧上肢或以一侧手及上肢的抽搐开始，偶可累及下肢。局部性发作可发展为意识障碍或迅速扩散为全面发作。13%—21% 的儿童仅有一次发作，多数为每年数次发作，约 20% 发作频繁。

如果家长发现孩子有可疑的发作症状，千万别慌张。及时带孩子去医院，诊断儿童良性癫痫主要依赖于临床表现和脑电图检查。脑电图可是诊断癫痫的重要“武器”，儿童良性癫痫患者的脑电图常常会显示出特征性的癫痫波，比如中央颞区棘波。但是，要注意和其他癫痫类型以及一些非癫痫性发作疾病相鉴别，像小儿夜惊、屏气发作等，这些疾病有时容易和癫痫混淆，但发病机制完全不同。一旦确诊为儿童良性癫痫，接下来的重点便是如何有效治疗和管理。

儿童良性癫痫的治疗方法包括一般治疗、药物治疗、手术治疗等。一般治疗：生活作息要规律，保证患儿充足睡眠，避免熬夜、疲劳，因睡眠剥夺易诱发癫痫发作。饮食均衡，减少辛辣、刺激性食物摄入，勿过量饮水，预防发作。家长还要做好心理疏导，帮助患儿正视疾病，减少因患病产生的自卑、焦虑情绪，鼓励其正常社交、学习，让患儿在关爱支持下顺利度过癫痫发作期，回归健康成长轨道。药物治疗：常用的抗癫痫药物包括卡马西平片、苯巴比妥片、丙戊酸钠等。这些药物可以起到抗癫痫的作用，并定期监测药物效果和副作用。手术治

疗：对于病情严重且药物治疗效果不佳的患儿，可以考虑进行手术治疗，如脑皮质切除术及神经调控等方法也可能在某些情况下被采用。例如，对于一些难治性病例或无法耐受药物治疗副作用的患者，神经调控技术如迷走神经刺激术(VNS)等可以作为一种有效的辅助治疗手段。

BECT 患儿 Rolandic 癫痫具有高度的年龄相关性，多数患儿抗癫痫药物仅能控制临床发作，但并不能消除 EEG 的放电。一般在 13—16 岁期间棘慢符合波数量逐渐减少，波幅逐渐降低，棘波变钝，最终融入背景活动中不能辨认，棘波最晚可在 20 岁以后消失。抗癫痫药物治疗的目的是控制发作，而不是消除放电。如果发作已稳定控制数年，即使 EEG 仍有较多放电，如果没有其他复发风险，也可以谨慎考虑减停癫痫药物，至少不需要为消除放电而增加抗癫痫药物的剂量或种类。

### 诊断及治疗常见误区：

1. 有发作就需立即用药吗？  
BECT 属于良性病程，只有一两次发作，无论脑电图有无放电，均不建议开始药物治疗，因为，无论是病人、家属还是医生，均不知道下次发作会不会来。通常情况下，若发作频率很低、发作程度较轻，仅睡眠中的轻微发作，在权衡长期服药的副作用及不便与癫痫发作危害后，可暂不用药，继续观察病情。

2. 脑电图放电指数那么高，需要加大药量来抑制放电吗？

目前所有的抗癫痫药物均在控制癫痫发作，且 BECT 本身的特点就是脑电图放电很多。因此，在患者认知、学习都正常的情况下，只要无癫痫发作，不建议额外增加药量来减少放电。

3. 三年以上无发作，脑电图仍有放电，是不是不能减停药物？

BECT 患儿脑电图癫痫样放电可持续至无发作后数年，一般在 13—16 岁期间逐渐减少，最晚可在 20 岁以后才消失。脑电图有放电，并不太影响患者的减药、停药。BECT 患者无发作 3 年以上，年龄已超过 3—8 岁的高发病年龄，可以尝试减药、停药。

总之，儿童良性癫痫虽然听起来可怕，但只要早发现、早诊断、规范治疗，再加上家长的悉心呵护，孩子们依然能拥有健康快乐的童年。希望今天的分享能让更多家长了解这个疾病，在育儿路上多一分安心。

## 谨防青少年脊柱侧弯

合肥市第一人民医院 傅娜

脊柱侧弯在青少年中高发，已经成为继肥胖症、近视之后危害我国儿童和青少年健康的第三大“杀手”。脊柱侧弯的危害十分严重。早期脊柱侧凸可能无任何症状，容易被忽视，但随着病情的加重，会影响学习和生活，甚至引起并发症。脊柱变形会导致肩背不平、腿脚不等长、驼背鸡胸、身材矮小、活动范围减小等问题。长期来看，还可能影响心脏肺功能的健全以及内脏器官的正常成长。因此，“谨防青少年‘杀手’脊柱侧弯”旨在提高社会对脊柱侧弯问题的关注度和重视程度，推动脊柱侧弯防控工作的开展。通过一系列措施的实施，为青少年提供脊柱侧弯预防控制的基础性指引，降低脊柱侧弯的发病率，保护青少年的身心健康。

### 一、脊柱侧弯是如何导致的？

#### 遗传因素

脊柱侧弯在家族中呈现一定的聚集性，表明遗传因素在其发病中占据重要地位。如果父母或家族中存在脊柱侧弯的病史，那么子女或家族成员患病的几率会显著增加。遗传因素可能导致脊柱结构在发育过程中出现异常，从而引发侧弯。

#### 发育异常

首先先天性发育异常的情况，比如

胎儿在母体内发育过程中，若受到理化因素、病毒感染或药物影响等，可能导致脊柱发育不良，进而在出生后引发脊柱侧弯。这种侧弯通常称为先天性脊柱侧弯。

### 二、青少年如何预防脊柱侧弯？

#### 定期筛查

定期进行脊柱侧弯的筛查，尤其是青少年时期，可以及时发现问题并采取相应的措施。每年定期进行脊柱检查，特别是在青春期生长发育迅速的阶段，有助于及时发现并解决潜在问题。

#### 保持正确姿势

首先，坐着时，应挺直腰背，脚平放在地面上，使用符合人体工学的椅子，并避免长时间保持同一姿势。扶手靠背设计可以有效支撑身体，减轻脊柱压力。其次，站立时，应挺直身体，目视前方，避免长时间站立不动或长时间低头。最后，选择适合身体曲线的床垫和枕头，保持脊椎的自然弯曲，有助于减少脊柱侧弯的风险。

#### 保持正确姿势

长时间保持不正确的坐姿、站姿或睡姿，如低头玩手机、伏案学习、弯腰驼背等，会导致脊柱两侧肌肉受力不均，脊柱骨骼在长期的异常压力下可能

出现发育异常，进而引发脊柱侧弯。这种侧弯在青少年中尤为常见，因为他们的脊柱正处于快速生长发育阶段，容易受到不良姿势的影响。

#### 合理的体育锻炼

适量的运动可以增强脊柱肌肉力量和灵活性，有助于预防脊柱侧弯的发生。

首先可以选择游泳，水的浮力有助于减轻脊柱压力，同时锻炼全身肌肉。

其次，瑜伽和普拉提也是选择项目之一，这些运动有助于增强柔韧性和平衡

性，改善脊柱的受力状态。此外，可以进行吊单杠运动，通过拉伸脊柱周围的肌肉和韧带，有助于改善脊柱的生物力学环境。

#### 健康的生活习惯

避免长时间低头玩手机，定时休息，站起来活动活动，避免长时间低头导致脊柱前倾。另外需减少屏幕时间，限制每天使用电脑和其他屏幕设备的时间，避免长时间久坐不动。保持均衡饮食，多吃富含钙和维生素 D 的食物，如牛奶、豆制品和蔬菜，促进骨骼健康。

#### 专业指导与健康教育

学校每学期都应当对学生的课桌椅高度进行个性化调整，保证每个孩子都能够使用到与自己身高相匹配的课桌椅。同时，加强身体姿态和脊柱健康相关知识的健康教育，帮助儿童青少年、家长和教师掌握有益于身体姿态和脊柱健康的锻炼方法。其次，家长应密切关注孩子的脊柱健康，及时纠正不良姿势和习惯。

#### 三、小结

综上所述，预防青少年脊柱侧弯需要从多个方面入手，所有人共同参与进来，可以有效地降低青少年脊柱侧弯的风险，促进健康成长。

## 淮北市慈善协会2024年7-12月份爱心捐赠公示

奉献一片爱心，真情温暖社会。淮北市社会各界爱心企业及爱心人士一直热衷社会公益事业，积极参与慈善捐款、捐物、济困等公益活动，关心和帮助社会弱势群体，以实际行动传递爱心，为建设中国式现代化美好淮北做出了积极贡献。淮北市慈善协会向社会各界爱心企业和爱心人士表示衷心的感谢！现将2024年7至12月份爱心捐赠情况公示如下：

序号	捐赠日期	捐赠人(单位)	捐赠金额(元)	捐赠用途	备注
1	2024.07.05	爱心人士刘渝晓、冯紫妍等	280.13	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
2	2024.07.09	爱心人士赵垠	1,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
3	2024.07.15	淮夏集团有限公司	27,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
4	2024.07.15	淮北市慈善协会	30,000.00	用于淮北市社会福利中心助残	
5	2024.07.17	淮北金国房地产开发有限公司	60,000.00	定向捐赠淮北市特殊学校用于校园教学楼改造	
6	2024.07.18	淮北中清环保科技有限公司	3,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
7	2024.07.19	安徽国润电力有限公司	21,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
8	2024.07.19	安徽中科生物工程有限公司	21,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
9	2024.07.19	安徽北科环境科技股份有限公司	3,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
10	2024.07.23	淮北林光钻探机电工程有限公司	3,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
11	2024.07.24	爱心人士任一正	3,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
12	2024.07.30	安徽成睿绿色新型环保建材有限公司	6,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
13	2024.07.31	安徽味知轩食品有限公司	30,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
14	2024.08.01	淮北金辉绿建科技有限责任公司	3,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
15	2024.08.06	淮矿集团大榭能源化工有限公司职工	44,000.00	定向资助26名困境学生	
16	2024.08.08	安徽圣方机械制造股份有限公司	21,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
17	2024.08.13	淮北市慈善协会	60,000.00	用于爱心圆梦大学	
18	2024.08.13	淮北三犇牧业有限公司	6,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
19	2024.08.14	淮北祥泰科技有限责任公司	10,000.00	定向捐赠资助2名大学生	
20	2024.08.15	中煤远大淮北建筑产业化有限公司	21,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
21	2024.08.16	淮北紫郡房地产开发有限公司	13,000.00	定向捐赠用于“党心聚力 益惠相城”微心愿活动	
22	2024.08.16	安徽口口丫食品有限公司	52,000.00	定向助学(爱心圆梦大学4名、一帮一10名、资助天德残疾人体育康复实训中心)	
23	2024.08.21	淮北市相山区三堤口街道商会	3,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
24	2024.08.21	淮北市顺达商贸有限公司	949,000.00	定向捐赠爱心圆梦大学(196人)	
25	2024.09.02	淮北市东鑫矿业有限公司(“和谐矿乡”慈善基金)	30,000.00	定向捐赠助学款	
26	2024.09.03	安徽智联会计师事务所(普通合伙)、安徽智联资产评估事务所(普通合伙)	5,000.00	定向捐赠用于爱心圆梦大学	
27	2				