

## 秦岚同款“电音嗓”患者

# 每天都能遇到

每天直播10小时的主播就中招了  
这种病为啥不好治？

近日,知名演员秦岚的“电音嗓”冲上热搜。秦岚的大眼睛和中分短发,与动画片人物“朵拉”相似,因此被网友送上了“电音朵拉”的称号。

作为一名慢性咽炎患者,秦岚为什么会发展为久治不愈的“电音嗓”?带着这个问题,记者采访了宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科黄琦副主任医师。他表示,秦岚这样的患者每天都能遇到,急性呼吸道感染、长期过度用嗓、食管管反流、抽烟酗酒等多种原因都会出现这种情况。要想彻底改善症状,除了专业医院的治疗,还在于生活习惯的调整。

## 1 声带闭合不全,导致无法正常发音

秦岚工作室曾表示,秦岚其实饱受声带疾病之苦。作为慢性咽炎患者的秦岚,在2020年拍摄电视剧时,声带就出了问题,一边能开,一边不能闭合,所以剧里讲话声音比较轻。拍摄结束后,她进行了四个月的治疗休整,但声音一直起伏不定。今年8月,她到川西拍戏,因高原反应咽炎复发,不只出现电音,拍戏时还雾化不离手。在参加一档综艺节目时,秦岚坦言很沮丧:“治不好了。”

黄琦介绍,声带位于喉腔中部,由声带肌、声带韧带和黏膜等组成,左右对称,是发声器官的重要组成部分。

“正常人发声时,先吸入空气,再将声带向内收拢拉紧,并控制呼气。肺部呼吸的气流冲击拉紧的声

带使它振动发出声音。如果声带闭合不全,气流漏出,就会表现为声音嘶哑,声音粗糙,发音无力、声音不扬甚至无法正常发音。”黄琦解释,声带闭合不全往往和病毒感染、长期过度用嗓、食管反流等因素相关。

结合网上有限的信息,黄琦分析,由于演员职业的特殊性,秦岚平时用嗓过度,除了慢性咽喉炎,还有声带水肿、声带小结的可能,声带肌肉力度不够,同样会导致声门关闭不全,恢复也相对较慢。特别是在川西工作时出现高原,极可能伴有感冒,病毒感染后引发咳嗽等症状,导致声带发炎。再加上当地以辛辣刺激食物为主,如果饮食上无忌口则会加重病情。

## 2 慢性咽炎+病毒感染,主播嗓子彻底哑火

记者在采访中了解到,像秦岚这样的“电音嗓”患者,黄琦几乎每天都能遇到。

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,就自己在直播间买了些润喉糖。起初,效果还不错,但吃了一阵子后喉咙不适的感觉又来了,甚至出现了声音嘶哑。

于是,她来到家附近的宁波市医疗中心李惠利医院就医。接诊的耳鼻咽喉头颈外科黄琦副主任医师经过检查发现,青青因为长期生活不规律,出现慢性咽炎,同时过度用

嗓导致声带小息肉。他为青青进行对症药物治疗,并提醒她要想彻底好起来,必须要改变这种工作生活模式。

回去后,青青休假一周,嗓子恢复后不顾医嘱继续回到了直播间。从这之后,她的嗓音变得不再像从前那样清脆,讲话也越来越费劲。就在一个月前,她被同事传染了流感,高烧不退,还出现了鼻塞、咳嗽等症状。一周后,不适逐渐消失,但她的嗓子却迟迟不见好,讲话轻到像是在“耳语”。于是,她再次前往就医。

这一次,青青的问题已经无法靠吃药来解决了。黄琦在检查中发现,她的声带长出了巨大息肉,只能通过手术切除,好在手术顺利,青青的声音又回到了正常状态。出院前黄琦再三叮嘱,绝不能再这样过度用嗓了。

## 3 食管反流也会造成声音嘶哑

黄琦还提到,门诊中60%-70%的慢性咽喉炎患者和食管反流有关。胃内容物反流至食管括约肌以上的咽喉部,反流物反复刺激咽喉部黏膜而引发炎症,表现为咽喉异物感、频繁清嗓或咳嗽、声音嘶哑、耳鼻闷塞等症状,还会引发声带白斑、肉芽肿、声带沟。

“吃得过饱或节食减肥,进食过多甜食、饮酒等都可能致胃酸、胆汁等反流刺激咽喉。”黄琦强调,治疗咽喉反流,调整饮食很重要,可以用一些抑制胃酸的药物;平时不要吃得过饱或长时间饥饿,少吃甜食和不易消化的食物;饭后饭后半小时不要剧烈运动。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞



医生正在为出现经前水肿的女性患者把脉。

## 缓解“经前重5斤” 试试中医小妙招

很多女性朋友会发现,在快来月经的日子里,自己的小肚子“偷偷”变大了,一双剪水秋瞳变成了“肿泡眼”,原本量身定制的戒指带不进去了,合脚的鞋子也变紧了,体重飙升好几斤……怎么无缘无故变胖了呢?

### 更多时候是“水肿”导致

其实,人体的组织、器官、皮下脂肪等“干重”并不会在短短数日内出现明显增加,“经前重5斤”的说法更多时候是“水肿”导致的,是女性体内雌激素、孕激素分泌水平的变化所致。雌激素会促使人体增加对钠的吸收,从而提高身体的钠含量,使得组织的渗透压上升,引起肾小管重吸收作用增强,进而导致更多水分被机体留存;而孕激素则相反,促进钠的排泄,还具有一定的利尿作用,一定程度上促进液体的排出。

当临近经期时,雌激素和孕激素的分泌都会上升,但对于部分存在

“雌激素主导”问题的人群而言,雌激素的分泌相对更为旺盛,而此时孕激素的利尿排水作用并不足以平衡前者的保水作用,就造成了较为显著的水钠潴留,导致了水肿的出现。

再加上激素水平的改变,很多女生都会胃口大开,尤其是嗜甜如命,摄入过多高糖高热量的食物,又进一步加重了身体的储水重量。

因此,很多女性在月经期前一周甚至半个月,都有可能出现眼睑、脸颊、手背、脚背、双下肢的水肿,通常伴随出现心情烦躁、易怒、失眠等其他症状。

### 吃“排水”食物,妙用中医适宜技术

一般来说,经前水肿是不需要治疗的,在月经来潮之后就会自行减退,大家保持平常心即可。那么日常生活中,爱美的女性朋友如何缓解经期水肿呢?不妨试试这些中医小妙招:

**吃“排水”食物。**经期水肿的女性可以吃一些利尿消肿的食物,帮助缓解水肿,像红豆、薏米、冬瓜等食材都是不错的选择。如:

**赤小豆大枣饮:**取赤小豆100克,大枣20枚,共同放入锅中,加水适量煮熟,代茶饮;

**大枣白扁豆粥:**取玉米60克,白扁豆25克,大枣60克,共同放入锅中,加适量清水,先用武火烧开,再用文火慢慢熬成稀粥;

**赤豆蒸乌骨鸡:**取新鲜乌骨鸡1只,赤小豆300克,黄酒15克,白糖适量,将乌骨鸡洗净,切成小块备用;赤小豆洗净,沥干备用。先将一半赤小豆铺入锅底,然后铺上一层鸡块,再倒入另一半赤小豆,最后铺上鸡块,淋上黄酒,加入适量的白糖,放入锅中,隔水用武火蒸3小时,离火即可。

妙用中医适宜技术。一是艾灸:

中医认为肾主水,可以调节体内水液平衡。艾灸一些肾经上的穴位以起到活血调经、温阳利水的作用,如涌泉穴、太溪穴、照海穴、水泉穴等;二是泡脚:可以通过睡前泡脚10-20分钟,让水没过上述这些穴位,起到促进血液循环,缓解水肿的作用;三是耳穴压豆:耳穴压豆也是不错的办法,用王不留行籽按压膀胱、肾上腺、子宫、肾、皮质下等耳穴。每次选3-4个穴位,每日按压3-5分钟,每日2-3次。

除此之外,女性朋友平时适当地参加一些体育锻炼,可以增强体质、调和气血、促进血液循环,预防经行浮肿的发生。同时也注意适当控制水分的摄入,以免引起或加重浮肿。对于生活压力较大的女性,应适当地减轻工作量,注意休息,放松心情,劳逸结合。

需要提醒的是,经行浮肿久治无效的女性应该进一步做全身内科检查,明确浮肿的病因,以确定治疗方案。

记者 程鑫  
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄