

一觉醒来声音嘶哑，这拨流感多从嗓子“下手”

“一觉醒来，嗓子‘报废’了！”“这拨流感从嗓子‘下手’，嘶哑、嗓子疼，之后才发烧、咳嗽。”最近，不少人在社交媒体上分享自己感染流感病毒后的症状。为什么今年感觉“嗓子哑”的人比较多？如果感觉咽喉不舒服怎么办？湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内二科副主任医师谢高夷为大家解释、支招。



“嗓子变哑”成为诸多患者的困扰

近日，市民刘女士早晨起床后突然声音嘶哑，以为天气干燥导致嗓子不舒服，便不停地喝水，没想到一天都没恢复。第二天晚上，她开始发热，连续高热四五个夜晚，退热后嗓子才慢慢好转。可还没松一口气，家人也“中招”了，丈夫吴先生嗓子疼痛，一天都是“公鸭嗓”，到医院检查，发现患了流感。

近期流感高发，不少人反映患病后先出现嗓音嘶哑、咽喉剧痛症状，伴随发热、咳嗽等不适，“嗓子报废”成为诸多患者的困扰。

比起往年以发热、咳嗽、肌肉酸痛为主的症状，这一轮流感在嗓子上的表现格外抢眼。很多人疑惑，流感不是主要伤肺的吗，怎么开始“找嗓子麻烦”了？声音突然变哑，其实是这次流感病毒攻击路径的小变化。

谢高夷介绍，“嗓子哑”并非流感独有的表现，这是上呼吸道感染的一种临床表现形式，其严重程度与个体差异、免疫状态及感染强度相关。

若病毒侵袭集中在鼻咽部，则可能以鼻塞、流涕为主。若病毒侵袭以咽喉部为主，嗓子哑就比较突出。声带是嗓子的“琴弦”，一旦肿胀，声音就会变调。声带本身没有毛细血管，靠周围组织供血，一旦感染，局部一肿就容易压迫气道，这也是为什么部分患者在失声的同时还会觉得呼吸不顺、胸闷发紧。尤其是儿童和

老年人，声门狭窄，一旦水肿，哪怕是轻微的炎症也可能造成明显的声带功能障碍。

为什么今年感觉“嗓子哑”的人比较多？谢高夷解释，一方面是因为当前流行的流感病毒是甲型H3N2毒株，这是一种更容易侵犯上呼吸道的病毒亚型，对鼻腔、咽喉、气管的“亲和力”更强，导致局部炎症更严重，甚至出现较多声带病变。而且，近几年甲型H3N2毒株较少主导流行，人群对其免疫力较弱，感染后症状相对更明显。

另一方面，无论是流感病毒还是其他呼吸道病毒，如副流感病毒、腺病毒等，其主要侵袭部位都在上呼吸道部位，包括咽喉和声带区域。当病毒感染引发喉部黏膜或声带水肿、炎症时，就会导致声音嘶哑，甚至暂时无法发声。

此外，冬季干燥、冷空气刺激、通风不足等因素，更容易诱发喉部炎症。

有的患者伴有过敏性喉部反应，这类人群在病毒感染后更容易出现声带高敏状态，轻微刺激就能引发持续性失声。如果患者本来就有鼻炎、咽炎、哮喘等过敏性基础疾病，嗓子出问题的概率会更高。

上呼吸道感染的症状多样，今年在特定病毒和环境等多种因素叠加下，上呼吸道感染中，声音嘶哑的病例可能显得更为集中。

喉咙不适，可“休息+补水+温盐水漱口”

如果感觉喉咙不适，怎么办？谢高夷提醒，刚感觉喉咙疼痛时，可以通过一系列措施及时干预，减轻症状、缩短病程。

保证充分休息。保证充足的睡眠，避免劳累，为免疫系统“蓄力”。如果感觉不适还熬夜、剧烈运动，等于给病毒“助攻”。

多喝温开水 喝温开水、柠檬水或淡蜂蜜水，不仅能缓解喉咙的干燥和疼痛，还能促进新陈代谢，帮助身体排出病毒产生的毒素，保持喉咙黏膜的湿润，也能增强其本身的防御能力。

用温盐水漱口 用一杯温水(约250毫升)溶解半茶匙盐，每天漱口3至5次。盐水有助于减轻喉部黏膜的水肿和炎症，并起到一定的清洁作用。

含润喉糖或喷雾 选择一些含有薄荷、桉叶油等成分的润喉糖，可以刺激唾液分泌，保持喉咙湿润。一些具有杀菌消炎作用的喉喷喷雾也能直接作用于患处，缓解疼痛。

增加营养补充 可以吃一些富含维生素C的食物，尤其是感染早期补充，有助于缩短病程。还可以吃一些易消化的营养食物，比如喝点鸡汤、小米粥等。

谨慎使用药物 不建议喉咙一疼痛就使

用抗生素。因为抗生素只对细菌感染有效，对病毒性感染无效。

有些人觉得嗓子疼痛、嘶哑是一种“轻症”，但从医学角度看，声音是呼吸道健康的风向标。一旦嗓子出问题，说明上呼吸道的炎症比你想象的更重。别忘了，声带下面就是气管，气管再往下就是肺部，病毒一路往下走，最后可能发展成支气管炎甚至肺炎。

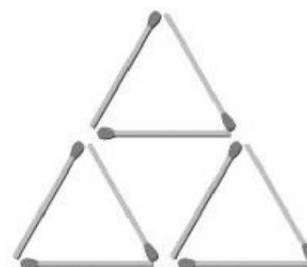
对于流感，谢高夷给出应对建议：若突发高热、畏寒、肌肉酸痛，需及时就医，完善病毒核酸检测确诊，在48小时内服用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物；针对不同表现对症处理，发热适当使用退热药物(常用布洛芬、对乙酰氨基酚)或物理降温，乏力纳差适当增加水分和电解质的摄入，咽痛明显可使用局部中成药含片或喷剂等，还可通过喝蜂蜜水、含润喉糖缓解喉痛，并保持空气湿润；某些抗病毒中成药可酌情考虑使用(抗病毒口服液、蒲地蓝等)，无必要不使用抗生素；注意休息，保持身体处于最佳状态，增强免疫力。

“流感可导致肺部感染、心肌炎、脑炎等并发症，所以一旦出现呼吸困难、持续高热、咳嗽黄痰、意识模糊等症状，要及时就医。”谢高夷表示。

据《长沙晚报》

益智游戏

变形的三角形



图上是9根火柴拼成的3个三角形。现在请你仔细观察，移动3根火柴，搭出5个三角形。

骗子骗钱

一个骗子到商店用100元面值的钞票买了9元的东西，售货员找给他91元，这时，他又称自己有零钱，给了售货员9元而要回了自己原来的100元。

请问：他骗了商店多少钱？

数独

5			1	3				6
3			4			9	1	
	8	9			7		3	
7	5			9	6			3
6					1			2
4			3				5	1
	7		9			1	2	
	1	3			2			8
2				1	4			9

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

猜字谜

(1) 左边是古人，右边是古文，中间如不要，是个读书人。猜一字。

(2) 一物不算大，走路头朝下，不吃人间粮，能说天下话。猜一物。

送报纸



已知报社的送报员每天都要把报纸送到各个销售点(图中的小圆点)，现在要求你充当送报员，将报纸送到各个销售点，但是路线不能重复，然后回到报社，该怎么走？