

仅长沙一家医院每月至少做6例“吼”出来的气胸手术—— 吼歌破肺! KTV里你该悠着点

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 朱文青 梁辉

嗨歌、泡吧、做运动，湖南人的夜生活总少不了这样活跃的节奏。俗话说，声音不必好，只要能彪音。每逢周末，KTV就立马转型高音竞技场，唱到声嘶力竭，急喘两口接着来。殊不知，一声嘶吼，高音没有“Perfect(完美)”，身体“破肺”了!

别以为吓唬你，这样的意外还真不是偶然。近日，记者从长沙市中心医院了解到，飙高音撑破肺的年轻人还不少，真是“别人唱歌要钱，有人唱歌要命”……



图/昵图网

专家



特邀专家：彭建明
(长沙市中心医院心胸外科副主任医师)

肺病患者和瘦高人群易“破肺”

“飙高音后的呼吸困难需要引起重视。”彭建明介绍，“破肺”患者通常是因肺大泡破裂导致的气胸。人的肺组织外面有两层胸膜，外面的叫壁层胸膜，挨着肺部的叫脏层胸膜，这两层胸膜间有个胸膜腔，正常情况下，胸膜腔是不存在气体的。

但是，由于各种原因，比如长时间吼歌，人体肺部的肺泡腔内压力升高，肺泡壁会破

裂，形成含气囊腔，也就是肺大泡。肺大泡壁很薄，一旦破裂，就意味着脏层胸膜破裂，出现气胸，影响呼气和吸气，严重时会出现呼吸和循环衰竭，危及生命。

彭建明表示，气胸有先天性和后天性两种。瘦高型的身材，也就是豆芽菜体型的人，大多先天性弹力纤维发育不良，这会导致肺泡壁弹性减退，容易扩张形成肺大泡。所以，他们在剧烈运动、屏气、大声唱歌等肺部活动量比较大的情况下诱发气胸的几率就大。另外，本身有肺部疾病的患者更不适合肺活量很大的运动，否则容易“破肺”。

查查有无肺大泡，降低高音“破肺”风险

“唱歌只是一种情况，像吹口哨也能引起肺大泡破裂。”彭建明告诉记者，目前医院正住着一名23岁的哨兵，他正是因为吹口哨用力过猛，导致“破肺”。经检查，他的肺部早有肺大泡，所以容易破裂。

“切除肺大泡之后，患者就不用担心自己再次发生气胸。”因此，市民一旦感到胸闷气短，就要尽快到医院检查，判断自己是否已有肺大泡。彭建明提醒，儿时患过麻疹、百日咳的人，长大后会比其他人更容易出现气胸。所以一旦发现肺大泡，要尽快切除，因为气胸非常容易复发，而再次复发，会在原来的结疤处再次闭合。次数多了，易产生粘连，增大之后的手术难度。

支招



特邀专家：肖旭平
(湖南省人民医院耳鼻喉科主任医师)

唱歌先开嗓，切忌抽烟喝酒

“普通人唱歌用声带直接发声，但如果是专业人士的话，他们会运用胸腔共鸣来发声。这样的发声方式，声带没有那么累，

也不至于压迫肺部。”肖旭平表示，胸腔共鸣的发声方式虽然科学，但普通人很难改变发声方式，所以，建议大家可以通过一些保护措施，减少对声带的损伤。比如唱歌的时候最好不要抽烟喝酒以及进食，此时吃东西、喝水，容易将食物呛到气管中，引起感染和咳嗽。如果一定要喝点东西，建议用凉茶润嗓，它能清热解毒。

连续唱歌，别超过两个小时

“连续唱一小时最多了，不能超过两小时。”肖旭平认为，一首接着一首的唱歌方式，并不值得提倡。另外，肖旭平提醒，如果在KTV里出现了耳鸣或者短暂性耳聋的情况，一定要马上离开。因为封闭空间里的音量会放大，能造成一些人噪声性耳鸣。倘若实在不愿意或者情况不允许离开，建议在耳朵里塞一些棉花或者纸巾，降低进入耳道的声音的强度。

链接

别吼了! 音乐教授教你做健康“麦霸”



特邀专家：黎晓阳
(湖南师范大学音乐系教授)

虽说飙高音能让人膜拜，但彪得上高音又不伤身的办法却更应该该学习。省音乐协会会长、湖南师范大学音乐系教授黎晓阳在接受记者采

访时表示，嚎叫式的演唱，对身体而言是一种煎熬。

唱歌最重要就是根据自己的声带条件量力而行。黎教授举例介绍，如果声音比较低沉的女生，可以选择蔡琴的歌；如果是男生，声带条件也不是特别优，可以不选张雨生或者张信哲的歌，唱一些类似陈奕迅的歌。

黎教授认为，要打动听众，音乐和人声的配比也非常重要。一般音乐的声音占60%，人声占40%，这样合出来的声音是最动听的。如果坚持要飙高音，建议用假声。另外，还有个小技巧，那就是利用好KTV里控音台的“降调”功能，遇到实在难以驾驭的歌曲，可以对歌曲进行降调处理。

现象

高音唱到“破肺”不是偶然

接近“五一”小长假，朋友提前约局，长沙的小年轻们开始躁动不安，偷偷为假期的K歌局练起歌来。可你知道飙高音的背后有多大的健康隐患么?

4月12日，23岁的年轻小伙李凯因晚场K歌，导致肺大泡破裂引发了气胸，被家人紧急送到长沙市一医院抢救，经开胸手术后才保住性命。李凯回忆，自己平日很爱运动，身体一直没有问题，而当晚只因吼了一首高音歌曲，大咳了两声。本以为喝了口水能缓解嗓子的不适感，没想到，一回到家，胸口发闷。在强烈的刺痛感下，家人将其送进医院，做了检查才发现自己的肺已经“破”了。

时间再往前推两个月。2月初，这样的K歌“破肺”

患者同样出现在长沙市中心医院。家住长沙市汽车南站的45岁男子李先生也因唱歌太猛，导致“破肺”。与年轻小伙李凯不同，李先生有二十多年的吸烟史，原本肺功能就不太好的他，刚开口唱歌，就感觉不适。为了在朋友面前“图表现”，强忍着唱完高音的他最终因呼吸困难被送入医院，进行气胸手术。

4月14日，记者从长沙市中心医院心胸外科了解到，随着“高音”人群的增多，科室的“破肺”患者也随之增多，医生每月至少要进行6例气胸手术。而湖南省人民医院急诊科数据显示，5月和6月是“破肺”患者的高峰期，尤其是6月高考结束，青少年嗨歌过猛后，气胸患者会显著增加。

健康身边事

“掌上”看病：湖南成立首家“空中诊室”



湖南省妇幼保健院院长盛小奇为到访的哥伦比亚大学校长演示“掌上妇幼”。

今日女报/凤凰网(记者李诗韵 通讯员 周文奕)坐在家中就能看病，这不是只在电视剧里出现的理想状态。4月9日，

记者从湖南省妇幼保健院获悉，该院APP“掌上妇幼”上线9个多月以来，注册用户34591人次，总访问量约688万次，其中今年3月的访问量达120万次。

通过这款APP，记者发现，核心项目“空中诊室”每月接受1000多人次咨询。它分为名医推荐、普通咨询和专业咨询，

名医推荐无需挂号，无需排队，通过专业咨询，可特约知名妇幼专家一对一咨询。

湖南省妇幼保健院院长盛小奇介绍，“空中诊室”在省内是首家，在全国妇幼保健系统也是第一家。线上专家都是该院中级以上医生和护士，有医务、保健和护理监管服务，专业有保障。线上空中诊室与线下实体医院相结合，提高了就医效率，确保了服务品质。

从“心”关爱，与“帕”共舞

今日女报/凤凰网(记者李诗韵 通讯员刘雨滋)“帕金森病患者约40%伴有焦虑症状，约1/3伴有抑郁症状，焦虑和抑郁障碍经常共存。”4月11日是世界帕金森病日，湖南省脑科医院举办了2015年度帕金森病友会活动。

该院神经外科大科主任黄红星介绍，近年来，帕金森病发病正呈现

低龄化趋势，“青少年型帕金森病”患者占总发病人数的10%。黄红星说，除运动功能障碍外，“帕友”们不同程度的抑郁、焦虑及精神病性障碍等症逐年显现。

此外，由该院牵头，联合湖南省内医疗机构以及爱心组织筹备注册的湖南省首家“帕金森防治关爱协会”即将成立。