

從選舉 談聲帶保養

文／耳鼻喉科 主治醫師 鄒永恩

選舉一到，不少人為支持對象喊話拜票，喊到沒有聲音。即使沒有選舉，客服、行銷人員和老師等必須不停說話的行業，喉嚨乾痛、聲音沙啞的情形也很常見。當喉嚨痛或么么／聲時時，含喉糖只能稍微緩解症狀，最好還是多喝水和少開口，否則長期下來，聲帶可能長繭（結節），病變一旦產生，可能就需要手術才能解決了。

令你「有口難言」的秘密

一般來說，與職業有關的聲帶疾病包括急性或慢性發炎、聲帶結節、聲帶息肉，退化性聲帶萎縮等。

◆急、慢性發炎

上呼吸道感染造成聲帶水腫，有喉痛、咳嗽、喉癢或伴隨聲音沙啞等症狀，稱為急性聲帶炎，通常在1-2週後，聲音便可恢復原狀。慢性喉炎常因說話頻繁、發聲習慣錯誤、吃過多刺激食品如辛辣及烈酒，或大量抽菸所致，患者聲帶不規則變厚，聲音沙啞通常會持續很久，併有喉部緊迫感或常想清痰的衝動。



慢性喉炎

◆聲帶結節

聲帶長結節的演進過程如下：長期說太多話和發聲習慣錯誤，最初可能只是引起慢性聲帶發炎，說話說久了容易疲倦；漸漸的，聲帶前處出現表皮增厚和皮下組織的不可逆變化，形成聲帶結節。最容易長結節處，位於兩側聲帶3分之2處的中點，患者以女性居多。

◆聲帶息肉

大吼或劇烈咳嗽之後，聲帶黏膜血管破裂出血，出血又沒完全被吸收，聲音沙啞持續2週以上至數月之久，甚至越來越啞，多見於男性（抽煙會加劇症狀）。

◆聲帶白斑

有些患者以為聲音沙啞只是因為聲帶長繭而不以為意，但若患者本有抽煙、喝酒的習慣，就要小心持續性的聲音沙啞，除了聲帶長繭，還可能合併聲帶白斑。聲帶白斑有5成的機率會惡化成聲帶癌，甚且可能合併下咽癌或第二原發性食道癌。所以，奉勸有抽煙習慣的聲音沙啞病患，務必早日就醫。



聲帶結節



聲帶黏膜下水腫



聲帶囊腫和聲帶結節



聲帶出血並有微微聲音沙啞



聲帶息肉



◆聲帶萎縮·聲帶麻痺

長期過度使用聲帶多年後，往往會變得聲音沙啞，但喉部檢查卻未發現任何聲帶結節或息肉等病變，細究之下，纖維萎縮的聲帶常是造成音啞的主因。聲帶麻痺也會音啞，聲帶所以會麻痺，除了喉部外傷、腦中風、病毒感染和不明因素之外，我們在臨床上也曾發現與甲狀腺癌、上段食道癌、肺癌、胸部縱隔腔病變、甚至高血壓併發的第一型主動脈剝離有關，不可不慎。

揭發喉疾真相的利器

◆喉頻閃內視鏡

針對喉部疾患，耳鼻喉部有喉頻閃內視鏡，可對喉部進行動態錄影，並發出與每秒聲帶振動頻率同樣次數的閃光，在精確的電腦影像分析系統下，可有效分析聲帶運動的振動幅度、彈性、對稱性等物理參數，藉以及早偵測聲帶病變，並為後續治療提供明確的方向。

◆鼻咽內視鏡

除了喉閃頻內視鏡之外，軟式的鼻咽內視鏡更可提供病患相當舒適的檢查，這項檢查可以立即錄影，並讓病患看見自己聲帶運動的情況，了解自己聲帶的問題。此外，軟式鼻咽內視鏡對於鼻咽癌、扁桃腺癌、喉癌、甚至下咽、食道開口的癌症，也均能提供早期診斷及治療。反覆或長期聲音沙啞的患者，非常需要接受此一檢查，以便早點排除罹患喉癌、下咽癌或上食道癌的可能性，萬一果真罹病，也不致延誤治療黃金時間。

找出聲音問題的路徑

◆基本評估

1. 第一次聲音沙啞發生在多久以前？聲音沙啞發生幾次？這一次聲音沙啞已持續多久？
2. 每天說話的時間約為幾小時？
3. 你的工作環境很吵嗎？空氣良好嗎？需要連續說話或中途可以休息嗎？若是連續說話，需要說多長的時間？
4. 你覺得自己說話時，軀幹、胸部、頸部、頭部、全身是否有不適感？
5. 你覺得自己說話太大聲嗎？是否有聽力異常的情形？
6. 你覺得自己說話太快嗎？

◆疾病史

1. 曾患過感冒以外的呼吸道疾病嗎？若有，是何種疾病？
2. 曾受過重大外傷嗎？若有，是何種傷害？
3. 曾開過刀嗎？若有，是何種手術？
4. 曾做過喉部手術嗎？若有，是何種手術？
5. 曾患胃病或胃酸過多嗎？
6. 曾長期服用胃藥嗎？

治療聲音障礙的方法

愈早發現聲帶結節（長繭），並愈早進行語言治療（改變說話習慣、訓練以丹田發聲），聲帶結節就會慢慢縮小甚至消失。然而，語言治療超過3個月以上仍無效，就要考慮接受喉部顯微手術。所以當發現聲音開始沙啞或喉嚨不舒服，應該多休息，必要時使用止咳、消腫的藥物來避免聲帶結節的發生。當然，聲音保健也是相當重要的。

在治療聲帶息肉方面，輕微的、剛出現的聲帶息肉可因少說話及吃藥而消失。但若症狀已持續一兩個

月，息肉消失的可能性不大，想要聲音變好只有借助內視鏡手術摘除息肉一途，效果很好。手術方式是在全身麻醉下，以喉鏡固定聲帶後，用顯微鏡放大喉部手術區域，再由喉顯微器械進行聲帶結節或息肉的移除。術後要禁聲1週，以使傷口癒合完全。

喉顯微手術對治療吸煙患者的聲帶白斑是不可或缺的，除了可有效移除白斑，並經病理確認以排除聲帶癌症外，還可加上喉部的雷射治療，減少聲帶白斑復發的機會。

至於聲帶萎縮或聲帶麻痺導致的聲音沙啞，在排除可能的惡性病變後，也可接受喉部聲帶整型術以及嗓音美容手術，使聲帶振動更為順暢，達到密合共振的效果，可大大減輕說話的疲累感和減少發聲所需的力氣，提高說話品質。

護嗓美聲的生活須知

◆避免大聲說話，可採行以下策略：

1. 面對聽者說話
2. 慢慢將每字每句說清楚，

無須提高音量。

3. 不要在嘈雜的環境中說話

◆當喉嚨有異物感：

1. 喉嚨有乾燥感、壓迫感或異物感時，不要經常做清喉嚨的動作，否則會增加聲帶黏膜摩擦的壓力，反而更不舒服。
2. 想清喉嚨時，請改喝溫開水

◆儘量少說「悄悄話」

◆改變話多的習慣：

1. 減少電話聊天的時間
2. 少打斷別人的談話，做個好聽眾。

◆平日就應注意的飲食和生活須知：

1. 避免喝含咖啡因的飲料，因咖啡因有利尿作用，不利於維持喉部濕潤。
2. 補充足夠的水分，經常保持口腔及嘴唇的潤澤。
3. 避免抽菸、喝酒及過多的應酬，這些都對呼吸道沒有好處。
4. 不要吃冰品，冰過的食物最好先放在室溫下，等一下再食用。
5. 不要吃辣的
6. 要有充分的休息及睡眠，人的疲累會直接表現在說

話的聲音上，因此在疲勞狀態下，不可能有好的聲音。

7. 適量的戶外運動有助於全身肌肉放鬆，也可增加肺活量，間接有益於發聲。
8. 保持良好的站姿與坐姿，不要拉長脖子講話，以免下巴上揚，使喉嚨在頸部的位置上升。
9. 與人交談時不論是站或坐，請抬頭挺胸，嘴巴張大，說話較不費力，速度也會放慢。

最後，再次提醒大家，在講完話或熱情表達意見後，喝杯溫開水潤潤喉嚨，給聲帶一段充分休息的時間，方可保持完美的嗓音。適度的心肺功能訓練以及練習腹式呼吸，也有助於發聲。若音啞超過2週以上，藥物治療或休息無明顯改善時，接受軟式喉部內視鏡或喉頻閃的檢查，可以查明病因，找到最好的語言治療方向，力行聲帶保健則可降低日後需要做喉顯微手術的機率。🌐