



如鯁在喉・說話好累 女性常見的耳鼻喉不適

文／耳鼻喉部 主治醫師 鄧永恩

耳 耳鼻喉的問題雖非女性專屬，但婦女在這方面的症狀常與女性荷爾蒙週期性的變化或失調有關。在當前社會，絕大多數婦女不僅要照料家庭，還要辛勤工作，忙碌緊湊的生活步調常會引發耳鼻喉的不適，甚而可能因為惡性循環導致身心失調。其實只要好好就醫，這些都是可以治癒的。

陳小姐是30歲的上班族，日前她略顯憔悴的出現在診間，主訴喉部有異物感及痰多併有聲音沙啞，吃藥及休息仍無法改善，曾有醫師告訴她罹患的是慢性咽喉炎。筆者以咽喉鏡檢查發現有咽喉胃酸逆流症（laryngopharyngeal reflux, LPR）的癥候，陳小姐一臉疑惑的問：「胃食道逆流症我有聽過，但什麼是咽喉胃酸逆流症？我最近的工作很忙，三餐不正常，經常要喝咖啡提神，是不是因為這樣才……」

咽喉胃酸逆流症：

喉嚨有異物感、多痰、咳嗽、聲音沙啞

這種病例在耳鼻喉科門診是很常見的。為什麼會有咽喉胃酸逆流症？胃酸中的消化酶或胃酸本身如果逆流到咽喉，非常容易導致咽喉組織發炎和增加咽喉部神經的敏感度（當黏膜發炎，咽喉部神經會分泌更多神經發炎物質neuropeptide），因而造成喉部異物感、痰多或鼻涕倒流感增加，病患常想清喉嚨而併發聲音沙啞。

特別的是，這些病患往往沒有自覺胃酸逆流或火燒心，較常抱怨的反而是喉嚨異物感、喉部痰多、喉嚨痛、咳嗽以及聲音沙啞（超過半數的患者有音聲異常的症狀）。另外，也有不少病患抱怨鼻涕倒流感增加，較少數的病患會有喉嚨痛、胸痛、噁酸或火燒心等現象。但仍有很多人完全沒有自覺症狀，就連胃鏡檢查也是正常的。

從解剖學分析，胃食道逆流症的主要肇因是胃與食道交界處的括約肌太鬆，胃酸過多、消化不良、腹壓太大（妊娠、肥胖、突然飽食、長期穿瘦身衣或束腰），藥物或食物刺激也容易如此，飲食與作息不正常或情緒壓力都有可能導致胃酸逆流。輕度的胃酸逆流就會引發嚴重的咽喉胃酸逆流症。

其實，咽喉胃酸逆流相當常見，但在耳鼻喉科常被忽視。一般人1天胃酸逆流到食道的次數大多少於20次，若超過50次，就會造成食道的PH值偏酸性；若超過100次，常併發胃食道交界處黏膜受傷而易有胸口灼熱疼痛感（俗稱火燒心）。

在組織學的研究發現，食道壁的黏膜厚度比咽喉部的黏膜厚度厚得多，因此胃酸逆流到食道的次數若1天超過50次，使得食道PH值偏酸，就會導致喉部不適，但食道不一定有症狀（如火燒心）。

做咽喉鏡檢查可發現病患的喉部與食道交界處紅腫、聲帶後連合肉芽腫、聲帶水腫、假性聲帶溝、後咽壁淋巴組織增生等癥候，聲帶上也常見黏稠分泌物。

要改善咽喉胃酸逆流的問題，可以從調整生活作息及飲食習慣開始，盡量減少攝取含咖啡因或酒精的食物、少喝酒並避開高油脂或太過酸辣的食物、少吃甜食如巧克力、少喝汽水及洋蔥、韭菜等易在胃中與胃酸作用後產氣的食物，不抽菸、食勿過飽、不吃宵夜、不亂吃藥、睡前兩小時不吃東西、飯後不做激烈運動也不能立刻平躺、避免長期束腰、減去多餘的體重等，都是有幫助的。

此外，一些能減少胃酸分泌的方法，例如PPI質子幫浦阻斷劑治療、天然海藻膠咀

嚼錠或胃乳，以及能幫助中和胃酸、促進腸胃蠕動的藥物，都有緩解喉部不適的效果。不過，仍有少數患者需要接受抗逆流手術治療。

除了咽喉胃酸逆流之外，在耳鼻喉科疾病中，容易發生在女性朋友身上的還有妊娠性鼻炎、經期歌聲衰弱症、更年期的聲帶萎縮症等。受到女性荷爾蒙在體內濃度變化的影響，女性常見的耳鼻喉科疾病大致可分為和妊娠相關以及和更年期相關兩大類。

妊娠性鼻炎與月經週期前鼻炎：鼻塞

懷孕婦女在懷孕初期，因為血液中含有較高濃度的女性荷爾蒙「動情激素」，這種荷爾蒙會使鼻黏膜黏液的分泌增加，並且使得可讓鼻黏膜消腫的乙醯膽鹼水解酶活性下降，造成鼻黏膜內神經末梢所分泌的乙醯膽鹼濃度增加或持續不消退，副交感神經的作用延長，致使鼻黏膜的水腫不易消退，進而引發妊娠性鼻炎或月經週期前鼻炎的鼻塞症狀。針對此一現象，類固醇鼻噴劑是相當安全有效的治療方式。

經期歌聲衰弱症：發聲障礙

女性荷爾蒙的影響如果作用在聲帶黏膜，則易引發月經週期聲帶充血水腫而有發聲障礙，通稱為「經期歌聲衰弱症」。病患因為聲帶水腫，聲帶質量增加，表面張力減少，使得共振不佳，有高音唱不上去、較易破音甚至出現雙音（聲音分叉）等現象。

更年期的萎縮性鼻炎：鼻塞

相反的，在女性荷爾蒙不足的更年期，鼻腔黏膜的厚度變薄而易有萎縮性鼻炎。病



患的鼻腔看起來似乎沒有水腫，是通暢的，卻有呼吸不到空氣的鼻塞感，這是因為鼻腔黏膜萎縮，吸入的空氣在鼻腔中打轉，不易以直線狀抵達咽喉後壁，所以會覺得鼻塞。

更年期的聲帶黏膜萎縮： 聲音沙啞、說話易累、喉嚨乾痛

更年期婦女的女性荷爾蒙分泌不足，還容易導致聲帶黏膜萎縮，除了聲音沙啞外，常有說話容易累的現象，不像以前能夠長篇大論的演說，較為嚴重的病患還可能有嗆食或喉部乾痛等症狀，使得咽喉胃酸逆流症的喉部不適感更為明顯。研究發現，此類患者聲音頻率的穩定性大幅下降。聲帶黏膜萎縮症狀嚴重的患者，接受聲帶自體脂肪注射或玻尿酸聲帶注射，可以減輕喉部不適與改善聲音品質。

親愛的婦女同胞們，在妳們辛勞的為家庭事業打拼之際，請別輕忽自身健康，適時紓壓並保持愉快的心情，維持作息及飲食正常是相當重要的。祝大家事事順心，青春永駐，並永保甜美的嗓音。🌍