



聲音沙啞怎麼辦？



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經耳鼻喉科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、聲帶的位置

聲帶位於喉嚨聲門內，氣管的上方。發音的時候，兩邊聲帶靠在一起，由肺部氣體的力量，振動聲帶而發出聲音，而聲音大小與高低，可由氣體力量的大小及聲帶的鬆緊來控制。

二、造成聲音沙啞的原因

- (一) 良性或惡性喉部腫瘤，通常早期會出現聲音沙啞的症狀。
- (二) 過敏，或是上呼吸道的急性發炎，都可能引起聲帶變厚、腫脹，分泌物增加。
- (三) 聲帶萎縮使聲帶關閉不全，會造成聲音沙啞。
- (四) 頭頸部手術、頸部外傷、插入氣管內管或肺部疾患常傷及喉返神經，引起聲帶麻痺，造成聲音沙啞。
- (五) 長時間過度使用聲帶，或者罹患肺結核、梅毒等慢性病侵犯聲帶，造成聲帶慢性發炎。

三、治療

- (一) 有聲音沙啞的症狀，應及早告訴醫師，由醫師詳細檢查喉部、頸部、胸部及其他相關部位，評估是否有其他合併症狀，以作正確的診斷。
- (二) 急性發炎，除了服用消炎、消腫藥物外，應補充水份。
- (三) 禁聲 1-2 週，讓聲帶充分休息，大多可以痊癒。
- (四) 慢性發炎，除配合藥物治療、禁聲休息外，有時更須要請語言治療師矯正不良的發音習慣。
- (五) 如果是腫瘤引起的聲音沙啞，採全身麻醉，經由直接喉頭鏡，做切片檢查或腫瘤切除手術。

四、日常生活注意事項

- (一) 使用適當的音量說話：避免大聲吼叫或提高音量，尤其在吵鬧的環境。
- (二) 使用適當的速度說話：一句話的字數不超過七到十個字，句子和句子中間需做停頓和呼吸。
- (三) 使用適當的音調說話：避免音調太低，以減少發聲時的阻力和聲帶緊張。
- (四) 注意聲帶休息：避免長時間聊天。

- (五) 多喝溫開水保持喉嚨濕潤，以補充聲帶因長期使用而散失水份。
- (六) 避免吃刺激性的食物：如菸、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
- (七) 感冒時儘量減少聲帶使用：有聲音沙啞時，休息是最好的方法，若症狀持續二週以上，應儘早看醫師。