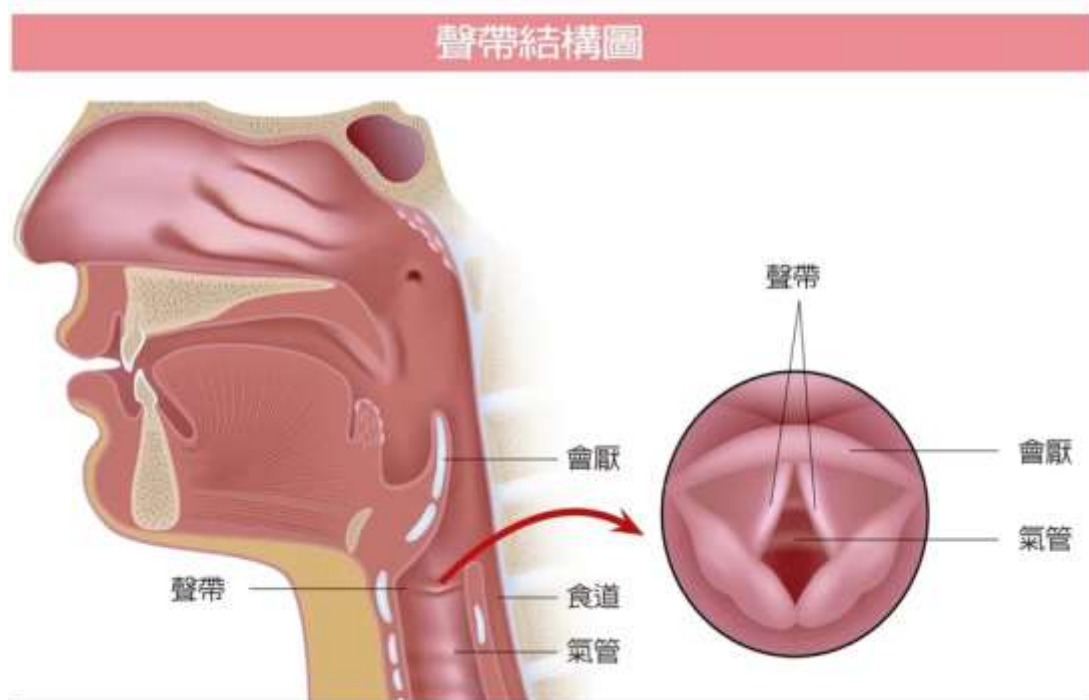




衛教編號:ENT-010

2005.11.17 訂定
2020.04.30(7 審)
2023.09.07(4 修)

聲音沙啞怎麼辦？



圖片來源：<https://health.udn.com/health/story/5969/3382331>

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：說話時可以誇大嘴型，速度自然會放慢，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，每天喝水至少1500-2000c.c.，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2週以上，應儘早看醫師。
- (八) 避免用力清喉嚨，覺得喉嚨卡卡的，想要清喉嚨時，以喝水或無聲、輕聲清喉嚨的方式代替。

五、結論

大多數急性聲音沙啞在適當休息後都會恢復，然而休息後尚未改善，建議詳細檢查，給予正確的診斷及儘早治療。

六、參考資料

何念萱、簡珮如、朱本元 (2020)·喉癌的臨床症狀與
診斷·*臨床醫學月刊*，86(3)，533-539。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202009_86\(3\).0096](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202009_86(3).0096)。

Adamu, A., Kolo, E. S., Ajiya, A., Mahmud, A., Shuaibu, I. Y., & Nwaorgu, O. G. B. (2022). Fibreoptic laryngoscopic assessment of patients with hoarseness: A cross-sectional analysis. *Journal of West African College of Surgeons*, 12(2), 12.

https://doi.org/10.4103/jwas.jwas_75_22

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 常造成聲音沙啞的原因是腫瘤、過敏、聲帶萎縮、醫療處置後喉返神經受損、長時間使用聲帶。

是 否 不知道

2. 多喝溫開水至少 1500-2000c.c.，可補充聲帶因長期使用散失的水份，幫助喉嚨濕潤。

是 否 不知道

3. 禁聲對聲音沙啞沒有幫助，一定要用藥物或手術治療。

是 否 不知道

4. 要減少聲音沙啞，應該避免音調太低以減少發聲時的阻力和聲帶緊張。

是 否 不知道

5. 如果是慢性的發炎，必要時可以請語言治療師矯正不良的發音習慣。

是 否 不知道