



無私奉獻 • 謙卑服務

財團法人
恩主公醫院

En Chu Kong Hospital

耳鼻喉科護理

聲音沙啞怎麼辦



恩主公醫院祝您平安、健康

台北縣三峽鎮復興路399號

電話：(02)2672-3456

修訂日期98年03月28日

圖教單張編號：N1-ENT-001

聲音沙啞怎麼辦？

李太太是三個孩子的媽媽，小孩子頑皮的很，常常需要大聲吶喊命令。最近她發現聲音有點啞，且越來越厲害，醫生叫她少說話，但是小孩子實在太頑皮了，怎麼辦？張老師是認真教學的優良老師，怕後排的學生聽不清楚，每次上課都提高音量，最近發現上完課後，頸部肌肉酸痛，再過幾天後，聲音沙啞了；為了學生功課，仍堅持大聲上課，但是情況愈加惡化，怎麼辦？鳳小姐是個出名的歌星，嗓子沙啞變調了；陳太太是賣菜的攤販，聲音也沙啞了；張先生…；聲音沙啞的人太多了，怎麼辦？

聲音的沙啞，多的不懂得平時的保養，如何保持美妙的聲帶？告訴你一些妙方：

- (一)早晨剛睡醒，不要說話。早晨有要講課、唱歌、或說話時，須要提早一、二小時，發聲音調節一下。平常人在早晨時，聲音多不太好。
- (二)不可吃太刺激的食物：太辣的東西、香煙、酒等，都會刺激聲帶。
- (三)吃含熱量多的食物，有益聲帶。像麵包、牛奶、糖等，可以提供聲帶的能量。

- (四)慢跑、運動時，不可一邊運動一邊說話。尤其當脖子的肌肉收縮時又講話，容易聲音沙啞。
- (五)剛吃飽時，不要說太多話。雖然吃飽時，有熱量供應，但腦袋空空，容易聲音沙啞。
- (六)太吵的工作環境、工廠、菜市場，不宜多說話。在太吵的地方，不知不覺會提高音量，容易沙啞。
- (七)不要講悄悄話，雖然是表示親密感的好方法，卻容易引起聲帶肌肉的緊張，容易聲帶疲勞而沙啞。
- (八)說話時，速度不要太快，儘量避免發號施令，唱歌時的音調，要選適合自己的，太高的音階，容易損害聲帶。
- (九)電話不宜一聊就幾個小時，許多家庭主婦喜歡電話聊天，說到興奮處，不知不覺提高了音量，容易沙啞。
- (十)天氣寒冷時，在脖子上加條圍巾。可以保護頸部周圍的溫暖，同時保護聲帶。
- (十一)青少年在變聲期，練習唱歌要注意保養嗓子。最好選擇不要發聲的，如樂器等。
- (十二)女孩子月經來臨時，或懷孕時，不濫用聲帶，因為這時候聲帶肌肉活動不良，說太多話容易沙啞。

那麼，萬一妳聲音沙啞了，怎麼辦？醫生一定叫妳少說話。確實的，沉默是治療沙啞的法寶。不厲害的沙啞，像聲帶發炎所引起，禁聲一週，多可恢復。有人用「撒隆巴斯」把嘴巴貼起來，確可達到禁聲的效果，用口罩把嘴巴蓋起來，是比較可行的辦法。藥物可以幫助聲帶消腫，有治療的功用。但是病人沙啞好轉後，最好能接受語言訓練，練習正確的發聲法，才能避免再度的聲音沙啞，萬一聲帶已長出息肉，治療無效，只好手術治療了。

總之，平時注意聲帶的保養，沙啞時找專科醫師治療，特別是年紀大的男性，若持續兩週聲音沙啞未見改善，更應進一步詳細檢查，排除喉癌的可能性，才能保住優良的聲帶。

