

高雄榮民總醫院 耳鼻喉頭頸部 一般衛教文件

科別	耳鼻喉科	編號：4600001
主題	聲音沙啞	2003.07.01 訂定
製作單位	耳鼻喉頭頸部	2023.07.17 審閱/修訂

一般說明：

發聲主要靠位於喉嚨深處、氣管最上端的聲帶，它的作用就像二片簧片，呼吸時是分開的，要發聲時才靠攏，由肺部來的氣流經過氣管來振動它們而發出聲音。如果這二片聲帶因為任何原因產生了變化，發出的聲音就會不正常。任何需要說很多話的人，如老師、售貨員、甚至只是感冒多咳了兩聲，都可能有聲音沙啞的問題。

聲音沙啞最常見的原因是感冒發炎或說話太多，造成聲帶腫脹引起的，這種情況只要少說話、多喝水滋潤，聲帶應該很快就會恢復正常。有些人是說了一陣子話之後才覺得喉嚨乾、緊、啞，這可能是說話的方法不對引起的。這種人通常說話就像連珠砲一樣又快又多又大聲，或是說話時喉嚨太緊繃，所以把說話的方式改一改，改的溫柔一點慢一點，說話時喉嚨放鬆，應該可以改善。

但這種不好的說話習慣久了，有的人聲帶上就慢慢的磨出繭，也就是聲帶結節。另外有些人則是在某次大吼或感冒嚴重咳嗽後，聲音就啞了沒法恢復，這可以是聲帶出血沒完全吸收變成聲帶息肉。愛抽煙、喝酒的人聲音沙啞更是要千萬小心；聲帶息肉、聲帶白斑，甚至聲門癌都常長在愛抽煙的人聲帶上。這些聲帶上長了東西，不管是良性或惡性的狀況所引起的聲音沙啞，就很難因休息而完全消失

Q: 聲音沙啞求醫的話會做那些檢查？

A:一般除了會尋問病史之外，用間接或直接喉鏡檢查聲門構造是否有病變，另外利用喉閃頻攝影檢查可看出聲帶之機能性變化，甚至可錄影起來向病患解釋。

Q: 常見之器質病變造成之聲音沙啞有那？

A: 急性聲帶炎有人通稱急性喉炎、急性發聲外傷、聲帶結節，這也是一般人較為熟悉之聲帶病變，有人稱為「長繭」或「歌者結節」、聲帶息肉、慢性聲帶炎、聲帶溝症、結核菌性喉炎、外傷：這包含了喉部外傷及醫源性氣管插管造成之肉芽腫、腫瘤、聲帶麻痺

如何自我照護

Q: 平時嗓子如何保養？

- A:1.** 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，使用麥克風將可免除大聲說話的弊端。
2. 使用軟起聲說話：每句話的第一個字輕鬆地發聲，讓氣流與聲音同時出來。
3. 使用適當的速度說話：一句話的字數以不超過七到十個字為限，句子和句子中間需做停頓和呼吸。
4. 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。
5. 適時聲音休息：工作時避免滔滔不絕，工作之餘避免長時間聊天、打電話
6. 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。
7. 避免吃刺激性的食物，如菸、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
8. 要有穩定的情緒，充足的睡眠，適當的運動，以保持良好的聲帶彈性。
9. 感冒時儘量減少音聲使用：有音聲障礙時，音聲休息是最好的方法，不可使用耳語說話，若症狀持續二週以上，應儘早看醫師。
10. 注意說話時情緒的穩定性：在情緒極度高昂時，如盛怒、悲傷等，應避免無限制的發洩音聲。

何時應就醫

總之，聲音沙啞時，最好的方法就是少講話、多休息、補充水

份。如果休息幾天後還是沙啞，就該找耳鼻喉科醫師檢查一下聲帶有沒有長東西或其他問題了。

參考資料：黃俊生、邵柏源(2002) • 耳鼻喉科醫典 • 台北：合記。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。