

嗓音異常的處置

國泰綜合醫院復健科語言治療組編印著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂嗓音異常：

我們在說話、唱歌，或發出任何聲音時，兩側聲帶會閉合靠攏在一起，而由肺部呼出的氣流會引起兩側聲帶互相振動而產生我們聽到的聲音。若加上一些喉部肌肉幫助及控制呼氣氣流的大小，則可以讓我們有高低音，或是大小音量的變化。

因此，透過呼吸系統、發聲系統、和共鳴系統等三個系統互相協調下，我們能輕鬆的講話或唱歌。然而，長時間說話或是大聲講話，則可能造成聲帶不斷地過度摩擦，進而出現喉部或聲音問題。

我們可能發現下列的問題：

- 聲音持續沙啞
- 聲音或唱歌音域變低沉
- 容易沒有聲音
- 無法大聲或小聲說話
- 喉部乾燥
- 聲帶緊繃
- 喉部有異物感
- 說話後喉部疼痛

■ 確認聲帶狀況

當發現嗓音異常或喉部不適持續出現時，則需由耳鼻喉科醫師透過一般喉鏡檢查，或進一步使用頻閃內視鏡，進行聲帶結構及聲帶震動方式的檢查，確認是否為單純聲帶結構或使用問題。常見造成嗓音異常的問題如：

- 結構性嗓音異常：常見的聲帶結構異常是聲帶節結、聲帶息肉或是其他喉部病變。
- 嗓音濫用或嗓音誤用：長時間大量說話，或常需喊叫或大聲說話，造成聲音沙啞。
- 其他嗓音異常：因為聲帶老化而產生的老年性嗓音異常。

■ 讓”聲帶”處在最佳狀態

聲帶是由肌肉、彈性組織、和水份等構成。而我們的生活習慣可能會影響上述這些結構的狀態。

- 補充足夠的水分
- 避免喝”含咖啡因”的飲料（咖啡或茶）
- 避免刺激性食物（如：油炸或酒類飲料）
- 部分藥物會影響嗓音（如：內分泌、過敏藥物）

- 避免過度使用聲帶（如：清喉嚨、大叫、悄悄話）
- 避免在吵雜環境下說話（如：在 KTV 說話）
- 保持正常作息，避免熬夜
- 增加聲帶休息的時間（唯有不說話或出聲音時，聲帶才能完全的休息）

■ 嗓音治療的種類

語言治療師會根據嗓音評估的結果，以及個案對於聲音或喉部狀況的期待，選擇不同的治療方式。

■ 嗓音衛教治療

當出現嗓音異常時，若能在第一時間做到「嗓音衛教治療」（參考「讓」聲帶」處在最佳狀態」），讓聲帶有較好的恢復環境，並減少使用聲音，則可能讓聲帶異常或嗓音異常症狀輕。

■ 嗓音生理治療

透過練習適當的發聲位置，並配合呼吸控制及共鳴系統的協助，來達到最輕鬆的聲音及發聲

模式，以取代聲帶錯誤用力或過度用力的發聲習慣。

■ 嗓音症狀治療

運用嗓音治療方法，針對錯誤或過度的用聲方式，進行治療。例如：當個案容易用硬起聲（Hard attack）方式發聲，則治療師可能會選擇改變共鳴位置、輕鬆發聲、或是由「哈」音起始的聲音，引導個案練習輕鬆的發聲。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3736

我們將竭誠為您服務！

AP130.505.2020.01 初訂

2021.04 審閱