

嗓音保健及治療

經復健科醫師檢視

「說話」是表達及溝通時重要的工具，正常的嗓音，不但能適當表達自己需求，也能培養良好的人際關係。

現代社會生活步調越來越快，因為濫用聲音及發聲不正確造成嗓音沙啞或其他嗓音問題的病患越來越多。一般而言，長期過度使用嗓音及發聲習慣不良容易造成聲帶病變。一開始可能只有慢性聲帶炎，漸漸地在兩側聲帶前三分之二的中點出現一至二厘米大小的結節，稱作聲帶結節。聲帶結節常見於經常叱喝小孩的家長、開心大聲喊叫的孩子以及老師、經商者、業務員……等等職業上需要大量用聲者。

對早期聲帶結節者，適度地禁聲可以減少聲帶振動以改善聲音沙啞。對於長期或職業性用聲病患，接受語言治療以改善錯誤的發聲習慣或在手術治療後再加上語言治療均會有很好的效果。而發聲習慣錯誤造成的嗓音障礙，必須接受語言治療才能達到改善嗓音的目的。

下列嗓音保健原則能在日常生活中維護聲帶健康，避免嗓音障礙的發生：

1. 使用適當地音量說話：避免大聲吼叫，在吵雜環境或需要大聲音量時，盡量使用麥克風。避免使用耳語說話。
2. 使用適當地音調說話：用聲帶最舒適的音調說話，避免音調太低或過高，以減少發聲時的阻力和聲帶緊張感。
3. 使用適當的速度說話以及適當換氣：說話不宜過快，一句話的字數不超過七到十個字，句子和句子間需做短暫停頓。
4. 使用軟起聲說話：每句話的第一個字輕鬆地發聲，讓氣流和音聲同時出來。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

5. 注意說話時情緒的穩定性：在情緒高昂激動時，如生氣、悲傷等，應避免無限制的發洩音聲。
6. 注意音聲休息：避免滔滔不絕、長時間講電話、長時間聊天。
7. 感冒或沙啞時盡量減少音聲使用：有嗓音障礙時，禁聲是讓聲帶休息最好的方法。若症狀持續兩週以上，應儘早看醫生。
8. 要有適當地運動、充足的睡眠，以保持良好的聲帶彈性。
9. 多喝溫開水，以保持聲帶的水分。
10. 避免吃刺激性的食物，如：辛辣口味食物、咖啡、濃茶……等。避免抽煙及喝酒。