

談嗓音保健

何謂嗓音異常？

所謂嗓音異常指的是，說話時嗓音的音質、音量、音調或彈性，異於同年齡、同性別、同文化團體中的其他人，或自覺有嗓音問題者。例如：一位 25 歲的妙齡女性，說話的音調過低且沙啞，常被電話的那一端誤認為是男性或四、五十歲的「歐巴桑」；又如一位國中老師在經過了 2 年的教學工作後，則常出現喉嚨乾、緊、痛、嗓音突然中斷、無法持久等嗓音問題，而造成工作上很大的困擾。以上這些例子，都屬於「嗓音異常」。

嗓音異常的原因

嗓音異常的原因可以區分為兩大類：第一類是器質性嗓音異常，其主要原因是器質性疾病造成喉部構造或功能的改變，如慢性炎症、良性或惡性腫瘤、先天性構造異常、內分泌失調及神經性疾病等所引起；第二類是機能性嗓音異常，其主要原因是嗓音濫用，或發聲時發聲器官過度緊張或不當用力所造成，如高聲喊叫、常常在吵雜的環境下大聲說話、過度地清喉嚨或咳嗽、音高不當、嗓音位置過低、呼吸肌肉群過度用力等。此類嗓音異常，咽喉往往沒有構造上的變化，但若長時間不當的使用，則會造成聲帶構造上的變化，如聲帶結節、聲帶癒肉、接觸性潰瘍等。在現代生活步調快速、生活緊張、工作壓力沈重，以及高環境噪音、空氣污染的衝擊下，這類病患越來越多，常見於老師、銷售員、經常斥喝小孩的家庭主婦、喜歡大叫的孩子，以及職業上需要長期用聲者。這類病患常表示的症狀，有嗓音沙啞、說話費力、喉部乾燥、腫脹、疼痛、緊繃等不舒服的感覺、嗓音發生不可控制的突然中斷、需要不斷清喉嚨才得以繼續說話、音域變窄、音域降低等。

嗓音保健的原則與禁忌

1. 使用適當的音量說話：應避免大聲吼叫或提高音量，在吵雜的環境下，使用麥克風對預防大聲說話有極大的幫助，因為音量過大，容易造成聲帶肌肉、頸部肌肉和共鳴腔彈性的減少，產生嗓音問題。
2. 使用軟起聲說話：每一句話的第一個字輕鬆地發聲，使氣流與嗓音同時出來。
3. 使用適當的速度說話：一句話的字數以不超過 710 個字為限，每句中間須做短暫的停頓以便吸氣。說話太快中間吸氣不足，吐氣量無法維持一句話的長度，勉強用肺部剩餘的空氣，易造成胸頸肌肉的緊張，而產生嗓音問題。
4. 使用適當的音調說話：盡量避免使用過高或過低的音調說話，以減少發聲時的阻力及聲帶的緊張。
5. 注意嗓音的休息：在長時間說話後，應盡量把握機會休息，讓因過度使用而充血

的聲帶可以充分休息。

6. 多喝溫開水，保持喉部的溼潤，以降低聲帶靠合時的摩擦力。
7. 避免吃刺激性的食物，如菸、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
8. 要有充足的睡眠，適當的運動，以保持肌肉的放鬆及良好的聲帶彈性。
9. 感冒時要盡量減少聲帶的使用：因感冒而產生嗓音症狀時，休息是最好的方法，也不可使用耳語發聲。
10. 注意說話時情緒的穩定：在情緒激動高昂的時候，如盛怒、悲傷時應避免無節制的使用嗓音。

基於預防重於治療的原則，也盼望大家在平時就要遵守以上的原則，不要等到嗓音的問題出現了，才想到赴醫就診，而平白地多受病痛之苦。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244 轉 11 或 12
104/03/30 修