



淺談嗓音保健

接起電話「喂」的一聲，因為那極度沙啞低沉的聲音，讓對方以為打錯電話了，再次撥出後才發現，接起電話的竟是年紀輕輕的女士。小美在參加完偶像的演唱會後，隔天突然發現喉嚨有刺痛感，原本以為是小感冒，但經過醫師診斷發現竟是聲帶結繭。這些出現在你我的生活經驗，正是所謂的「嗓音異常」。

在了解嗓音異常前，我們先認識聲音產生的原理：透過腹部肌肉收縮使得胸腔擴張及橫隔膜上移，接著肺部的空氣被擠出通往氣管，空氣會經由氣管通過聲門而振動聲帶，聲帶會因應呼氣的速度及調整聲帶的厚薄度同時發出聲音。

何謂嗓音異常

嗓音異常的原因主要分為兩大類：

- 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。
- 機能性嗓音異常：其主要原因是嗓音濫用，又可細分為下列四種：
 1. 音質異常：發音的音質不良、粗啞、氣息聲、沙啞、失聲、習慣性硬起聲、假聲帶發聲異常、複音、喉音、喉部緊音、聲音使用過度或不足、耳語聲、發聲斷裂、痙攣性發聲異常、尖銳聲、顫抖聲、聲音中斷、聲音疲乏等。
 2. 音調異常：習慣性音調過低或過高、音調範圍狹隘、音高斷裂、在特殊狀況其音調過高或過低。
 3. 音量異常：聲音在一定的距離內太大聲或是太微弱聽不清楚。
 4. 共鳴異常：鼻音過重或鼻音不足。

嗓音治療的原則

- 教導正確使用聲音：首先學習「聽」的技巧，辨別自己是否處於聲音誤用、或濫用的狀況，才能隨時警惕自己，預防聲音再被誤用或濫用。
- 教導保養聲音的方法：

1. 避免長時間用聲，如：長時間講電話或唱歌，說話時要用適合自己的音調和音量，以最輕鬆的方法發聲。
 2. 盡量避免在嘈雜的環境下說話或唱歌，因為當環境噪音增加時，我們會在不知不覺的情況下提高音量及音調，造成聲帶過度閉合與用力。應避免大聲吼叫或提高音量，在嘈雜的環境下，可使用麥克風等輔助擴音。
 3. 少量多次地喝水（每日 2000 ~ 3000 c.c 為佳），避免刺激性食物或飲料，如：菸、酒、辣椒、咖啡、濃茶等；防止胃食道逆流灼傷聲帶，睡前最好不要過度進食。
 4. 避免清喉嚨、咳嗽或使用氣音說話，這都會使得聲帶過度閉合。
 5. 注意說話時的情緒，應保持輕鬆的心情。在情緒激動（如生氣、悲傷）時應避免大吼大叫。
- 放鬆運動的練習：說話的時候聲帶呈現拉緊的不適當狀態，因而使音調過高或過低，或是使得說話音量提高。說話的時間變長就會感到吃力，更嚴重的情形就會使聲帶在震動時摩擦，久了聲帶就會產生病變，如聲帶結繭等。因此，放鬆運動的練習是透過全身的肌肉放鬆而使喉部的肌肉跟著放鬆。
 - 教導正確的呼吸：在複雜的發聲過程中，呼吸是發聲的基礎，因此正確的呼吸方式亦可改善發聲方式。找出最有效的發聲方式及最適合的音調。
 - 找出最有效的發聲方式及最適合的音調：每個人都有其適合的音質與音調，在使用最少的力量發出最大的音量。
 - 嗓音異常的民眾，只要耐心地配合診療計畫，大多可達到很好的治療效果。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 3207
HE-84046