

喉部與嗓音的保養

喉頭頸科 許彥彬醫師

平常門診時，很多病患有嗓音的問題，也相當關心喉部的保養。其實，在日常生活中，可以注意以下的重點，保護我們的聲帶：

多補充水分

足夠的水分可以潤滑並保護聲帶，在長時間使用聲音或唱歌時，要隨時記得補充水分。不過要注意的是，相較於一次性的大量飲水，時常的小口喝水，對身體的水分補充更有幫助。

注意飲食

咖啡、汽水或茶類飲料有利尿的效果，會使喉嚨黏膜變得乾燥，聲帶振動時摩擦變大，較容易受傷，記得不要過量飲用。另外，太辣、太重口味或油膩的食物會刺激喉嚨黏膜，晚上吃太飽或吃宵夜則容易引起胃酸逆流，都應該稍作節制。若太晚進食，建議睡覺時多加個枕頭把頭墊高，減少逆流。

不要清喉嚨

喉嚨有痰或異物時，會讓人想清喉嚨或咳嗽。但這些動作對聲帶的損害很大，也會讓喉嚨有更多的黏液堆積，更不舒服，形成一個惡性循環。因此，覺得喉嚨有痰或異物時，儘量以吞口水或小口喝水代替清喉嚨的動作，服用一些化痰藥也會有幫助。

自然放鬆的聲音說話

一般男性聲帶每秒振動 100-120 次，女性每秒 200-220 次。可想而知，在這麼快速的振動下，長時間使用聲音對聲帶的負擔有多大。大聲吼叫、用不正常的聲音（如氣音、假音），都會讓聲帶緊繃，更容易受傷。所以說話或唱歌時，應該儘可能放鬆，用自然的聲音最好。在唱歌前先暖嗓，包含音階，發聲等，都有幫助。

避免吵雜、空氣污濁的環境

在吵雜的環境中說話或唱歌，為了讓別人聽到自己的聲音，往往會提高音量，容易使聲帶受傷。若不得已要在吵鬧中說話，可試著放慢說話的速度，不要吼叫。另外，香菸對聲帶有非常大的刺激，在空氣污濁的地方也會影響聲帶，應該儘量避免。

多休息、充足睡眠

身體的疲累常常會反映在聲音上，疲勞時的聲音往往不好。在長時間使用聲音時，要適時休息，每兩個小時至少休息 10 分鐘，才可以讓聲帶放鬆、恢復；當然每天也要有足夠的睡眠，讓身體休養生息，修復受損的組織。

當聲音變得和平常不同，例如變得沙啞、唱不了高音、需要費力才發得出聲音時，就是身體發出了警訊。這時要減少使用聲音，試著讓身體修復。若是聲音沙啞超過一週還沒有回復，就要趕快找耳鼻喉科醫師檢查，避免狀況惡化。一般的聲帶發炎、初期的聲帶結節(長繭)或息肉，大部分可以在口服類固醇後改善。若較晚就醫，聲帶上已經有明顯結節、息肉時，可以在門診接受聲帶注射術，局部施打類固醇，來治療病灶。不過，在聲帶有嚴重受損，結節或息肉太大的情況下，則建議要在全身麻醉下，採用傳統的內視鏡手術治療。

Do	Not to Do
時時補充水分	飲用過量的咖啡和含酒精飲料
唱歌前先暖嗓	習慣性的咳嗽、清喉嚨
放鬆肩頸肌肉，自然輕鬆的發音	發出不自然、過高或過低的聲音
避免空氣污濁、太乾燥、太熱的環境	在吵鬧的環境唱歌、說話
在寬廣空曠處多利用麥克風、擴音器	大聲吼叫或說太多話
充足的睡眠，讓聲音回復	疲勞時過度使用聲音
了解聲帶受損的警訊(沙啞、喉嚨乾、喉嚨緊)，適時就醫	感冒或喉嚨痛時使用聲音