



# 高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 聲音沙啞衛教

聲音沙啞一般是指聲音不正常的變化，而沙啞並非單純粗糙的嗓音，包括音質改變、氣音太重、軟弱無力、容易疲乏、無法控制的音調變化，以及緊縮的發聲。其原因有急性咽喉炎(如：感冒)、慢性咽喉炎(如：發聲方式錯誤、胃食道逆流等)、良性聲帶病灶(包含聲帶結節、聲帶息肉，如：長時間講話、抽菸、喝酒)、喉部癌症、神經麻痺或緊張等，都會造成聲音沙啞。

## 一、聲音沙啞治療方式?

以休息或調整說話方式來治療，若經由鼻咽內視鏡檢查發現聲帶結節或息肉時，以手術治療；若為扁桃腺炎或胃酸逆流，所導致的慢性咽喉炎，則應針對這些疾病做治療。

## 二、注意飲食型態

- (一)時常喝水潤喉，避免聲帶乾燥。
- (二)避免太燙、辛辣、油炸、甜食、酸性及刺激性食物，避免睡前4小時進食，以免胃食道逆流。
- (三)咖啡因會造成聲帶黏膜上的黏液乾燥，應減少攝取。
- (四)避免抽菸、飲酒、嚼檳榔。

## 三、良好的習慣

- (一)說話輕聲細語、慢條斯理。
- (二)避免過度用力清喉嚨。
- (三)避免長時間說話。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3244 或 3245

“小港醫院耳鼻喉科門診關心您”