

聲線護理齊認識

何雅兒醫生

香港中文大學外科學系及人類傳意科學研究所 合辦



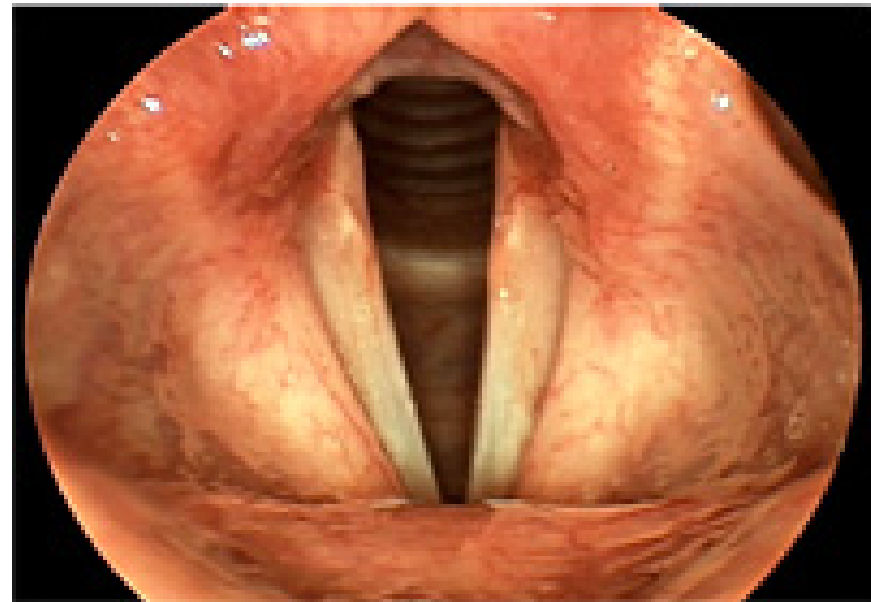
聲音沙啞

是聲帶病變的訊號

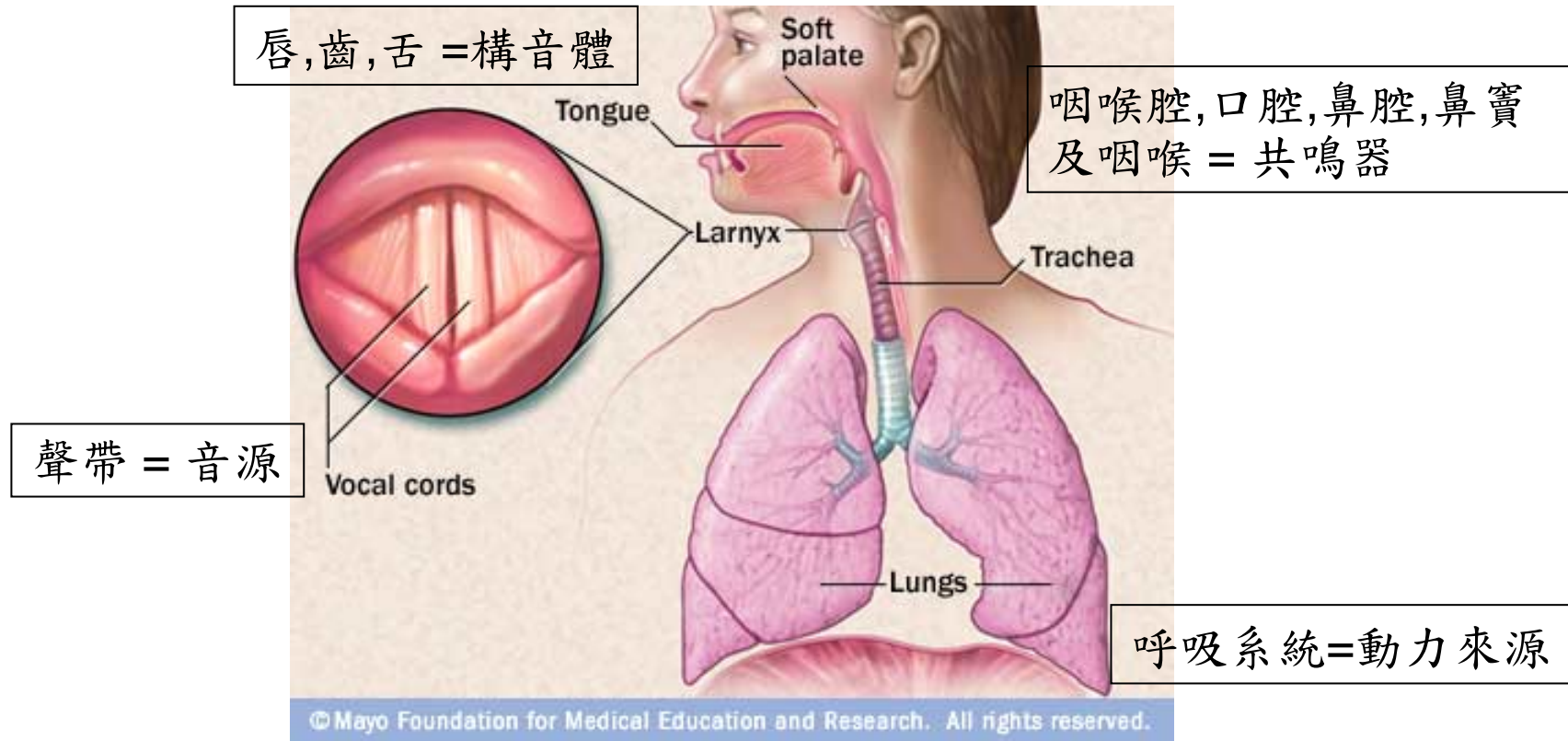


聲帶

- 位於喉部的甲狀軟骨內兩條白色的條索狀結構
- 由肌肉,軟組織及黏膜組成
- 作用:保護氣管,負責發聲



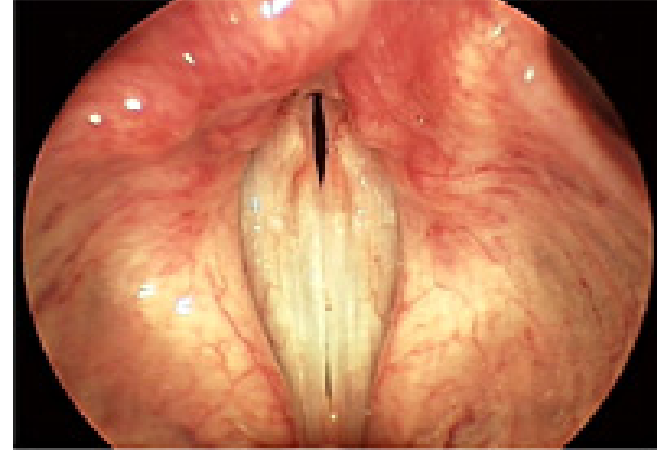
發聲系統



聲帶的震動



呼吸時



發音時

- 正常發聲，需要聲帶有正常的開合運動
- 吸氣時兩條聲帶各自離開中線，聲門開放
- 發音時兩條聲帶向中線靠攏，聲門閉合

發聲的原理

呼氣時，空氣由肺部通過氣管、喉部呼出



當氣流通過靠攏的聲帶時，聲帶粘膜會產生震動，發出聲音



聲音再經過唇，齒，舌的構音動作和上呼吸道空腔的共鳴，變成嗓音語言



聲音障礙

與長期用聲過度、發聲不當或感染
炎症有關



高危一族

- 經常在吵嘈的工作環境中大喊的人：
老人院職員, 菜市場小販, 酒樓侍應, 點心叫賣員.....
- 工作上要長期用聲者：
教師, 售貨員, 推銷員, 電話營銷員, 律師, 流行歌歌手.....
- 其他：“勞氣”的媽媽, 愛大叫的孩子.....



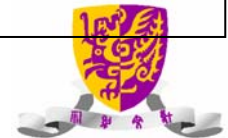
聲音障礙

- a. 聲帶病變導致的聲線毛病

- 結構性的聲帶病變
- 神經性的聲帶病變

- b. 功能性的發聲障礙

- 聲帶沒有組織病變
- 咽喉的肌肉協調上發生機能的問題



引致聲音障礙的原因

1. 不良的發聲習慣
2. 長期用聲過度
3. 生理因素
4. 心理因素
5. 其他因素



引致聲音障礙的原因

1. 不良的發聲習慣:

大聲說話, 大聲哭泣或叫喊

說話速度過急, 太勞氣

說話音調過高或過低

以氣音不出聲說話

習慣性清喉嚨, 長期咳嗽

用不適合自己的音調唱歌 (如卡拉 OK)

因聽覺減退而缺乏自我控制用聲的能力



引致聲音障礙的原因

2. 長期用聲過度：

在嘈吵的環境下說話

長時間不必要地用聲,缺乏休息,如:傾電話

因為工作需要長時間使用聲線,如:教師,小販

習慣說話過多,急促,無停頓

經常向遠處大喊



引致聲音障礙的原因

3. 生理因素:

- a. 聲帶病變 / 神經癱瘓
- b. 內分泌失調
- c. 變聲期的轉型

4. 受心理因素影響:

- 壓力過大
- 情緒緊張

5. 其他因素:

- 吸煙
- 胃酸倒流
- 缺水
- 常飲咖啡, 濃茶
- 常服刺激性食物
- 藥物



常見的聲帶病變



常見的聲帶病變

聲帶

聲帶結節

聲帶瘰肉

微絲血管爆裂

肉芽腫

聲帶炎

聲帶水腫

聲帶囊腫

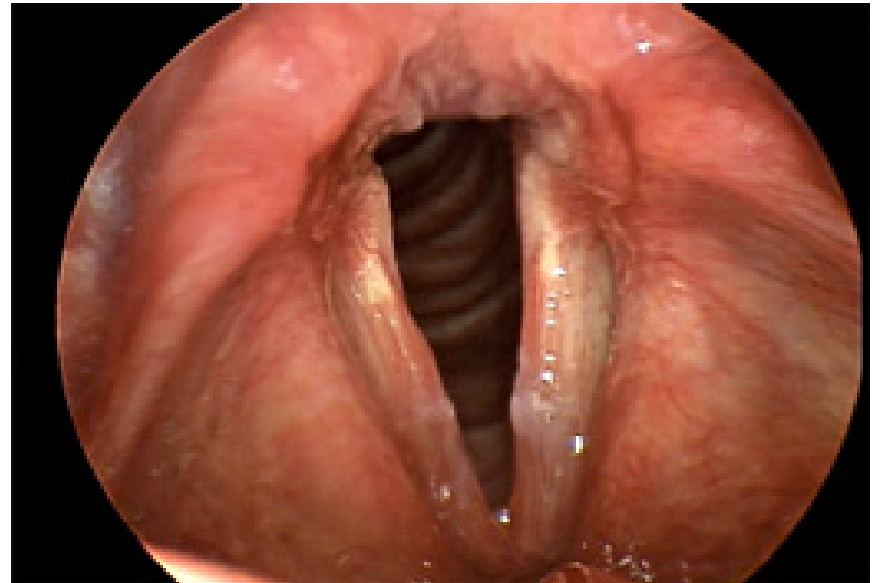
聲帶麻痺

喉腫瘤



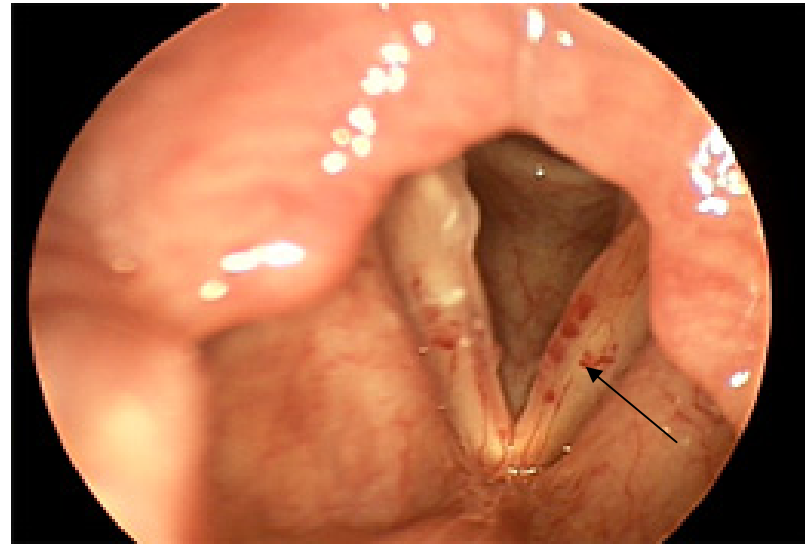
聲帶炎

- 又稱喉炎
- 病因:病毒,細菌感染
化學物,有毒氣體刺激
用聲過度,發聲不當
吸煙,飲酒
- 病徵:聲帶充血,發炎,腫脹
- 症狀:喉痛,發熱,聲音沙啞,
咳嗽,失聲



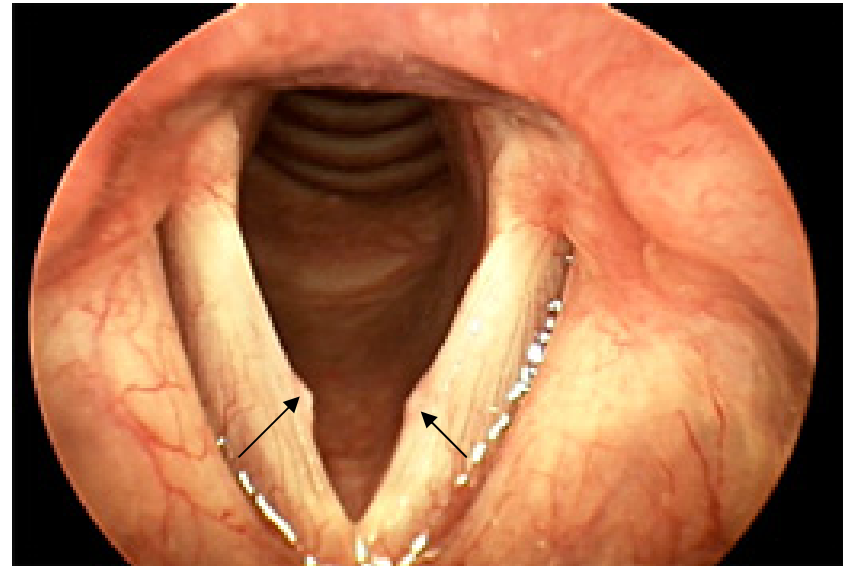
聲帶微絲血管爆裂

- 成因：大力咳嗽，說話，吼叫
- 病徵：聲帶血管爆裂，引致下聲帶組織充血，甚至形成了潰瘍，血腫
- 病狀：沙啞，甚至失聲



聲帶結節

- 亦稱聲帶繭
- 俗稱聲帶「起枕」
- 病徵:雙側聲帶前中部對稱性的小突起
- 病因:
 - 長期用聲過度,發聲不當
 - 過敏,咳嗽,胃酸倒流
- 兒童及成年女性患者較多
- 發聲沙啞,咽喉腫痛及易倦



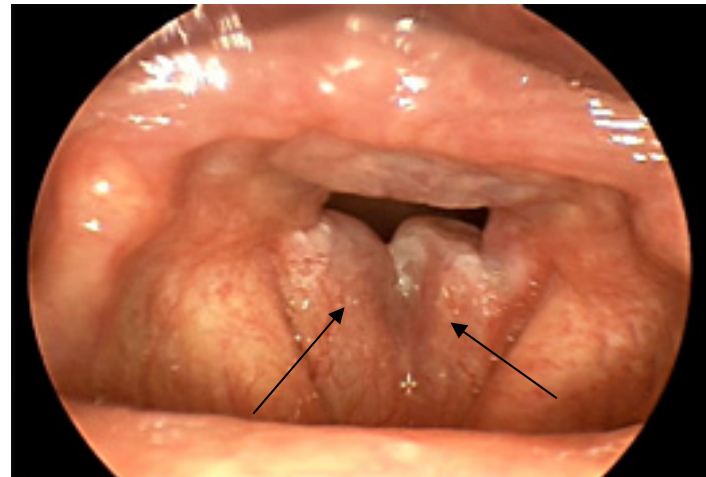
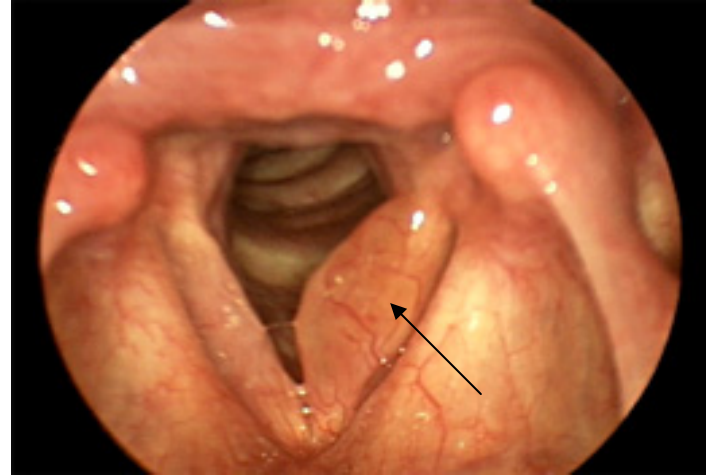
聲帶癰肉

- 病因：
長期發聲不當,用聲過度
或一次過度大聲叫喊引致
引致聲帶粘膜下出血
男性患者較多
- 病徵:單側聲帶邊緣增厚
- 病狀:聲音嘶啞,呼吸困難



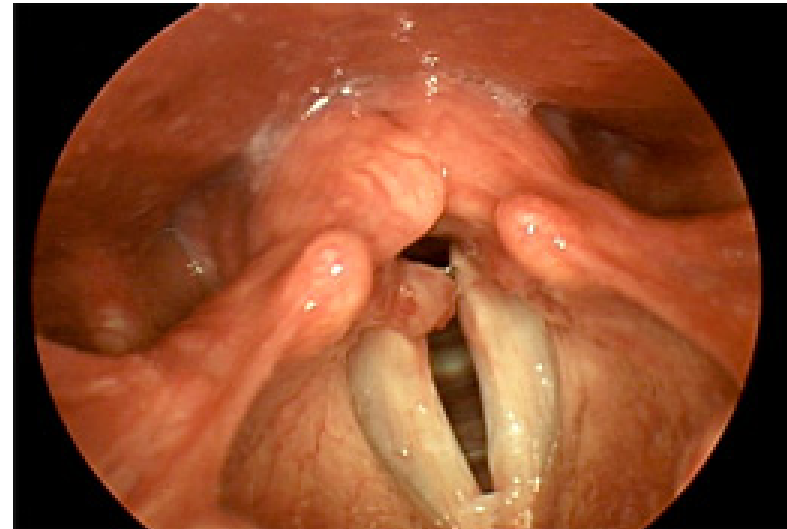
聲帶水腫

- 亦稱: 慢性肥厚性喉炎
- 病因: 發音濫用
咽喉反流
吸煙
鼻液倒流
- 病徵: 聲帶黏膜下水腫
單側性或雙側性
- 病狀: 聲音嘶啞, 音調低沉



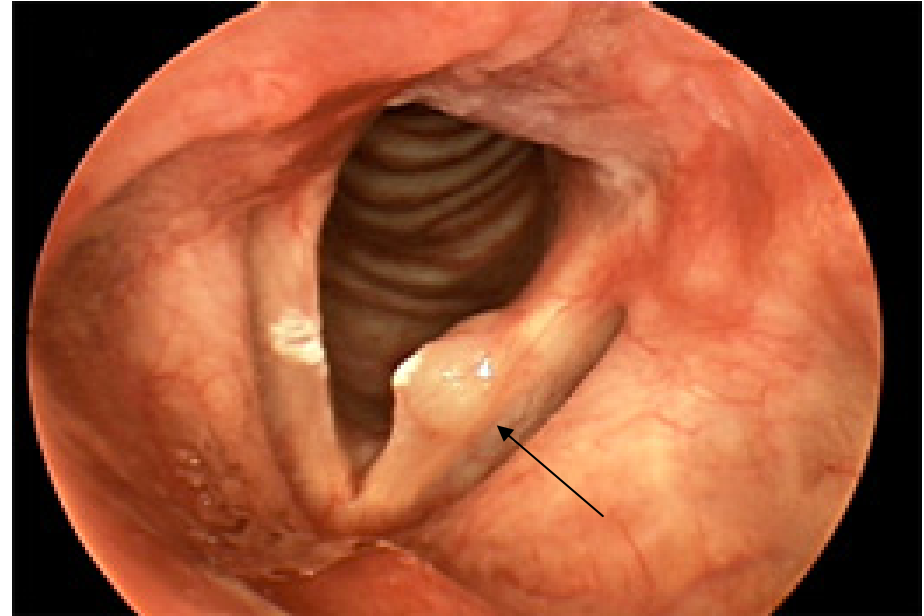
肉芽腫

- 成因：
 - 發聲不當或用聲過度
 - 全麻手術中插管創傷
 - 胃酸倒流
- 患者: 男性偏多
- 病徵: 常為雙側性, 在聲帶的後端表面薄膜受傷, 引起潰瘍, 形成了肉芽腫
- 病狀: 喉部持續不適, 疼痛, 咳嗽, 聲音嘶啞



聲帶囊腫

- 聲帶內的囊腫
- 病因: 腺管阻塞
- 病徵: 囊腫多位於聲帶游離緣表面或表面膨出, 多為單側性, 光滑
- 病狀: 聲音嘶啞, 發音疲勞

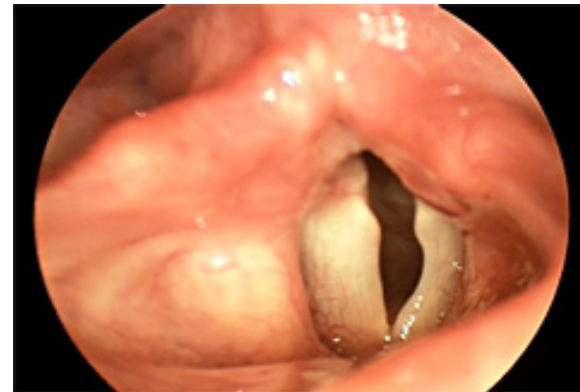


聲帶癱瘓

- 病因：喉返神經受創傷或被壓迫
- 原因：病毒感染
 - 中風 腦瘤
 - 甲狀腺腫瘤
 - 肺腫瘤 食管腫瘤
 - 甲狀腺手術 食道手術
- 病狀：聲音嘶啞，失聲
呼吸困難, 吞嚥困難



呼吸時



發音時



喉癌

- 即惡性腫瘤
- 與長期用聲過度無關
- 與吸煙有密切關係
- 病狀：聲音嘶啞，失聲
咳血，呼吸困難
吞嚥困難



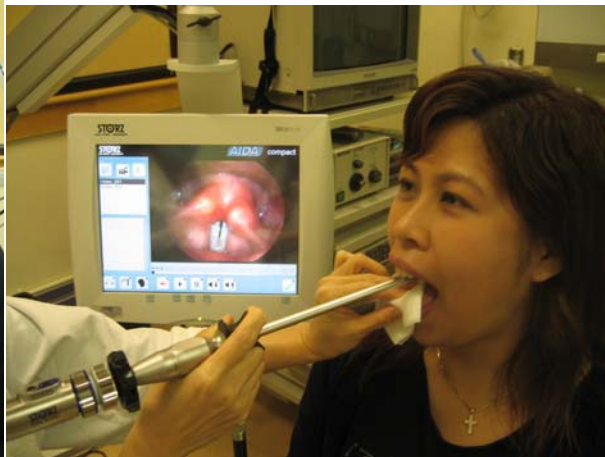
聲帶檢查



- 聲線評估
- 喉纖維內視鏡
- 喉頻閃內視鏡



綜合嗓音門診



聲音障礙的治療

讓聲線休息……



吃喉糖，喝蜜糖水潤喉？



聲音障礙的治療

- 非手術治療

 - 藥物

 - 聲線保健

 - 音聲語言治療, 發聲技巧訓練

- 手術治療



音聲手術

- 喉內視鏡顯微手術
- 激光手術
- 聲帶注射整型手術
- 喉整型音聲外科手術



聲帶

聲帶和肌肉一樣操勞過度也會受損



預防勝於治療



保護聲線

- 大叫大嚷，激烈和用力地說話
- 刻意把音調提高或壓低
- 說話音量過大或過小
- 扮怪聲
- 大力咳嗽
- 習慣性地清理喉嚨
- 吸煙、飲酒和吃刺激性的食物例如辣椒醬
- 在嘈吵的環境中說話
- 用適當的音量,要輕鬆及溫柔地說話
- 用適合自己的音調
- 說話速度要適中,多作停頓
- 感冒或咳嗽應儘快延醫治理,並減少用聲
- 多喝開水
- 保持充足的睡眠和輕鬆愉快的心境
- 在安靜的環境下與人交談
- 適當用咪



如有以下症狀,應盡早求診

聲音沙啞症狀持續兩週以上

咳血或吐血

呼吸困難

吞嚥困難

