

華德學校

2022-23 言語治療號外 第三期

聲線護理知多少

家長們、同學們，您們有試過聲沙，甚至失聲嗎？傷風感冒、聲帶發炎或上呼吸道感染都可能令到聲音變得沙啞。但如果經常聲沙或失聲，您就可能有嗓音障礙了！甚麼是嗓音障礙？現在就讓我向大家講解一下嗓音障礙的特徵、成因、後果，以及保護我們的聲線的方法吧！

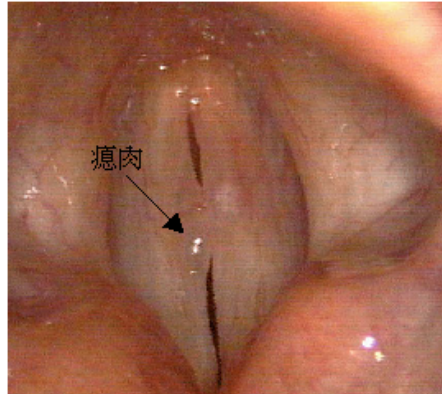
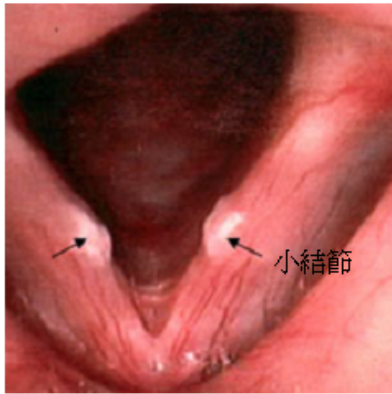
嗓音障礙泛指聲線的問題。常見的特徵包括：

- 失聲
- 聲音沙啞 (混有雜聲和氣息聲)
- 走音
- 聲調過尖或過沉
- 聲量過大或過於柔弱

至於成因方面，除了因傷風感冒、慢性聲帶發炎、上呼吸道感染等因素外，導致聲沙的主要原因包括兩大類: 1. 用聲習慣 及 2. 生活習慣。

用聲習慣	生活習慣
<ul style="list-style-type: none">■ 過度地用聲：<ul style="list-style-type: none">● 長時間地說話● 大聲地說話	<ul style="list-style-type: none">■ 生活習慣：<ul style="list-style-type: none">● 在嘈吵環境下說話 (如：茶樓、操場)● 吸煙 / 二手煙● 清喉嚨● 大力咳嗽● 飲用刺激性飲料 (如：咖啡, 濃茶)● 吃刺激性食物 (如：煎炸, 辣, 朱古力)
<ul style="list-style-type: none">■ 錯誤地用聲：<ul style="list-style-type: none">● 太高或太低音● 說話太快，沒有作適當的停頓● 太大或太細聲說話● 說話與呼吸協調不當	
<ul style="list-style-type: none">■ 說話姿勢不正確<ul style="list-style-type: none">● 側著頭部說話● 不自覺地拉緊頸部肌肉	

持續錯用及濫用聲線會導致沙聲、聲帶受損、甚至生結節、瘰肉。治療方法包括外科手術 (切除結節、瘰肉等)及言語治療 (改變生活習慣、聲線護理及聲線訓練)。



要保護我們悅耳的聲線，最重要的是培養良好的用聲習慣和生活習慣！現在就讓我保護聲線的方法吧！

生活習慣上	說話習慣上
<ul style="list-style-type: none"> • 聲沙時，盡量少說話或唱歌 • 避免因過度興奮及激動而令聲帶過勞 • 避免清喉嚨、大聲咳嗽、尖叫等 • 當感冒時，避免大聲或用力說話 • 定時喝水 • 少吃刺激性食品 (包括煎炸、過辣、過酸、太甜、太鹹的食物) 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免在嘈雜環境中大聲說話 • 避免不必要的叫喊、大喊、大笑、喝采和扮怪聲 • 避免長時間說話或講電話 • 說話時要有節奏，不緩不疾 • 說話時運用適當的音量與音調

透過這次的號外，大家是否對嗓音障礙及保護聲線增加了認識？如果大家發現自己的聲線問題持續不斷，反復不定或漸趨嚴重，請及早找言語治療師及耳鼻喉科醫生作聲帶檢查、聲線評估及聲線治療，重拾健康的聲線吧！