

关注呼吸道疾病

冬天是咽喉易受伤的季节 声音嘶哑，突然失声是怎么回事？

记者 刘威

日前，“某知名歌手患支气管炎突然失声”的话题登上微博热搜，有网友留言称自己也曾出现过类似的症状。自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌提醒，目前正值呼吸道疾病的高发期，失声的发生概率也会变高。比如嗓子处于长期疲劳状态时，或是受到病毒细菌感染、寒冷等刺激时，声带黏膜会发生充血肿胀，导致声带振动不佳，声音异常，甚至发不出声音。那么，具体哪些原因可能导致声音嘶哑，甚至是突然失声？寒冬该怎么保护好我们的咽喉呢？



病例

男子感冒后发不出声音 竟是急性喉炎惹祸

48岁的吴先生是位中学教师，平时因为用嗓过度，患有慢性咽炎。十多天前，吴先生感冒了，出现咽痛、咳嗽症状，更郁闷的是发不出声音了，“一直咳嗽、咳痰，说话声音特别嘶哑，而且嗓子特别疼，很用力才能小小地发声。一直以为是普通感冒，自己吃了一些感冒药、消炎药，想着慢慢就能缓解。没想到两周时间过去了，声音依然没有恢复，严重影响工作和生活，这才到医院耳鼻喉科就诊。”吴先生说。

在耳鼻喉科进行了喉镜检查后，医生发现吴先生的声带颜色鲜红，有明显的充血水肿，在排除其他疾病后，确诊吴先生的失声是急性喉炎所致。“患者因工作原因会频繁用嗓，加上病毒感染，声带受损加剧，诱发了急性炎症，才会突然失声。”医生介绍说。目前，经过几天的雾化以及输液治疗，加上少用嗓、饮食清淡等干预，吴先生的嗓子逐渐恢复。



本版图片均为资料图片

1 声音受损因素多

人的声音来源就是声带的振动。正常的人体声带结构，声带位于喉部，也就是气管的最上端，当人呼吸时，声带会一张一合地运动，当气流从气管里出来，通过声带黏膜的振动就会发出声音。

“声音受损的因素比较多，常见的因素之一是过度用嗓或不当用嗓，一些需要高频率用嗓的职业，比如教师、歌手、播音员等，因为说话过多、发音过高过响或发音方法不正确，会导致嗓音疾病。如果嗓子长期处于疲劳状态，冬天再受到寒冷

空气的刺激，声带黏膜可能会发生充血肿胀，导致声音异常，甚至发不出声音。”邓斌医生介绍说，尤其是一些用嗓频率较高的职业，咽喉或多或少都可能受损，再加上冷空气的刺激，更容易诱发咽喉问题。

另外，普通人因天气变化大、过度熬夜等，也可能出现咽部疼痛、失声等。此外，吸烟、饮酒等不良生活习惯也会对咽喉产生很大的刺激；辛辣食物、油炸食品等也会减少咽喉黏液分泌，造成咽干喉燥，产生咽喉肿痛、嗓音嘶哑等症状。

2 突发声嘶是急性喉炎的主要症状

需要注意的是，冬季是呼吸道疾病的高发季，上呼吸道感染（感冒）后，感染可能由鼻腔、咽部向下扩散引起喉部炎症，开始是鼻塞、流涕、咽痛，然后可能出现声音嘶哑。细菌、病毒等感染也可能引起喉部特异性感染，损伤声带而导致嘶哑。“冬季的耳鼻喉科门诊上，有些患者是因急性咽喉炎导致声音嘶哑，甚至无法发声就医，这其中尤其要提防急性喉炎的发生。”邓斌医生提醒。

他进一步解释，急性喉炎是指喉黏膜及声带的急性非特异性炎症，为呼吸道常见的急性感染性疾病之一，多见于感冒后，在病毒感染的基础上继发细菌感染。像

教师、演员等用嗓较多的群体更容易罹患此疾病。小儿因喉腔狭窄咳嗽功能不强，急性喉炎有其特殊性，充血水肿导致喉阻塞，病情较严重和病情变化较快，易导致呼吸困难，甚至窒息。

急性喉炎主要的症状是突发的声嘶，一开始可能仅表现为声音低沉，逐渐发展为声音嘶哑，甚至完全失声。伴随的症状可能有咳嗽、咳痰、咽痛。虽然成人因为急性喉炎发生窒息的情况较少见，但是出现症状时仍然需要尽早接受治疗。对于急性喉炎，常见的治疗方法为雾化吸入治疗以及抗生素治疗，以减轻声带充血、水肿，必要时还需要激素治疗。

提醒

声音嘶哑还要提防这几种病

声带小结是慢性喉炎的一种类型，也叫结节性声带炎。本病多见于女高音演员、小学教师、噪声环境中的工作人员。这种疾病的患者多为持续性声音嘶哑。

用声过度、发声不当或一次强烈的发声之后，声带局部损伤可能出现声带息肉。声带息肉的临床表现之一为持续性声音嘶哑，其程度与息肉的位置和大小有关。

声带乳头状瘤可发生在喉黏膜的任何部位，以声带前段为多，表现为声音嘶哑。

建议

寒冬这样保护咽喉

在冬季应注意防寒保暖，当出现咽喉突然肿痛失声的情况后，应立即前往医院检查，明确病因后再对症治疗，切忌自行买药服用，以免耽误病情。邓斌医生还给出以下保护咽喉的建议。

出现声音嘶哑或者失声后，应该禁声1~2周，尽可能减少咳嗽，也不要清嗓子，因为这会猛烈震动声带。也不建议以悄悄话或耳语方式说话，以免对声带造成更大的负担。还应多喝温水，保持咽喉黏膜湿润；少吃冰冷的食物，饮食清淡。吸烟、喝酒等不良嗜好都会对喉黏膜造成损害，引起不适，应尽量戒除。

冬天可多吃润喉食物。梨具有清热、化痰、生津止渴等功效，生吃、蒸梨羹、榨汁、煮水等都可以。银耳莲子百合汤适合干燥的冬季，可以滋润咽喉，减轻炎症的发生。罗汉果是润喉佳品，与梨、川贝、陈皮、百合、菊花一起煮水喝，可润喉利咽。

对于长期用嗓人群，如老师、销售员、歌手等，若连续用嗓超过20分钟，最好能休息5~10分钟。平时说话时应避免情绪化、激动，尽量降低语速。