

世界嗓音日

嗓子不是永动机！ 专家教你科学养“声”

记者 刘威

因生活节奏加快、社会交流频繁、不良环境刺激，嗓音疾病也逐年增多，严重影响了人们的生活质量和健康。4月16日是世界嗓音日。本期，宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌为我们带来了常见嗓音疾病预防知识。邓斌医生呼吁大家科学用嗓、及早预防，养成健康的用嗓习惯，才能让嗓音更动听、生活更美好。



资料图片

声带息肉： 发声易疲劳 音色粗糙

邓斌医生介绍，声带息肉是耳鼻喉科最常见的嗓音病之一，常生长于单侧声带，半透明状，可为细蒂或广基，早期多表现为发声易疲劳，音色粗糙，发高音困难。随着病情加重可出现声音沙哑甚至失声，巨大的息肉甚至可导致喉梗阻、呼吸困难和喘鸣。声带息肉引起的声音嘶哑通常无法通过休息、用药缓解。

声带息肉的发生可能与长期用嗓过度、发音不当、长期不良刺激或慢性炎症有关。声带息肉的治疗包括药物治疗、纠正不良发声习惯及手术治疗。声带息肉切除术，是目前声带息肉的主要治疗方法，术后要继续避免可能的致病因素。

声带小结： 间歇性声嘶，发高音困难

声带是人体最主要的发声器官，正常的声带边缘很光滑，发声的时候，两片声带向中线靠拢闭合，在气流的吹动下发生振动，从而发出声音。如果发声方法不当或者过度用声就会引起两侧声带反复碰撞、摩擦，从而引起声带局部黏膜层增生形成对称性突起，也就是声带小结。

声带小结症状和病理特点与声带息肉相似，好发于长期持续高声讲话、音调过高或者过长时间演唱的人群，也与抽烟、过度饮酒有关。声带小结的主要症状为声嘶，早期程度较轻，声音稍粗糙或基本正常，主要是音色粗糙，发高音困难，用声多时发生，呈间歇性声嘶。病情继续发展，声嘶加重，可由间歇性发展为持续性。

声带小结的早期治疗，应让声带充分休息，再配合雾化吸入和药物治疗。一般治疗和药物治疗无效者，可在全麻下行喉显微手术将小结切除。

急性喉炎： 声音嘶哑，甚至完全失声

换季时节，容易感冒。许多人感冒后嗓子又哑又疼，甚至失声，小心是急性喉炎找上门。

邓斌医生表示，急性喉炎最常见的症状是喉部疼痛、咳嗽、咳痰，患者可能声音嘶哑，甚至完全失声，部分患者还可能出现发热、呼吸急促等症状。急性喉炎多发于感冒后，在病毒感染的基础上继发细菌感染，婴幼儿、儿童因为免疫力低下容易罹患此病。教师、演员等用嗓较多的群体也容易罹患此疾病。

确诊急性喉炎后，首先需要让嗓子充分休息，尽量少发音甚至完全不发音。急性喉炎常见的治疗方法为雾化吸入治疗、抗生素、糖皮质激素等治疗。

什么是嗓音疾病？

当嗓音的音量、音调、音质、发音持续时间以及共鸣等出现异常，即称为嗓音疾病。嗓音疾病的主要症状有：声音嘶哑、发音费力、音量减小、咽喉干燥、咽喉肿痛、喉痒咳嗽、频繁清嗓等，严重者可出现失音（失声）。

出现嗓音问题，很多人想着吃点中药含片就能好。但是邓斌医生提醒，对于普通喉部炎症，清喉利咽含片有一定的缓解作用，但嗓音疾病类型多，有时市民很难分清自己所患嗓音疾病具体类型，所以出现嗓音问题还需及时就诊。

哪些人易出现 嗓音问题？

拥有一副好嗓音的年轻女孩芳芳（化名），是银川一小小学的音乐教师。最近，她却饱受声音嘶哑的困扰，始终不见好转，焦急的她来到医院耳鼻喉科就诊。医生接诊后，经喉镜检查，发现芳芳一侧声带长了息肉，这是引起她声音嘶哑的原因。

记者了解到，除声带息肉外，临床上常见的嗓音疾病还包括慢性咽炎、急性喉炎、声带小结、声带白斑、声带麻痹及肿瘤等。

那么，哪些人群容易被嗓音问题困扰？“一是职业用嗓人群，如教师、歌唱家、播音员、售货员、推销员等；此外就是吸烟酗酒人群。长期吸烟、酗酒者会刺激咽喉，使咽部不适。除了过度用嗓外，还有不少市民喜欢高声说话，从而导致用嗓过度，进而罹患嗓音疾病。”邓斌医生介绍。

慢性咽炎： 咽部干痒、频繁清嗓

在干燥多风的春天，很多人被慢性咽炎“缠身”。慢性咽炎的主要症状是咽部不适，干痒，常有异物感，易干呕，患者会频繁“清嗓”；有时清晨起床后会吐出微量的稀痰，偶有刺激性咳嗽、声音嘶哑。慢性咽炎症状往往会在说话稍多、食用刺激性食物、吸入刺激性气味后加重。

说到慢性咽炎的病因，邓斌医生分析，“上呼吸道疾病如果治疗不当或未痊愈易造成慢性咽炎；过敏性鼻炎、鼻窦炎患者，也是慢性咽炎的高发人群；胃食管反流也是引起慢性咽炎的‘黑手’。另外，长期吸烟、饮酒，过度食用辛辣、刺激性食物、作息不规律等，都会刺激咽部黏膜，引发慢性咽炎。”

慢性咽炎症状较轻时，可通过调整生活方式和饮食习惯缓解。症状明显者，可使用药物含漱、超声雾化等方法治疗，也可选用一些清咽利嗓的中成药。需要注意的是，慢性咽炎患者应避免滥用抗生素。

提醒

保护好声音 预防是关键

可采取以下方式保护嗓子、预防嗓音疾病。

- 1.有的人说话语速太快、声调过高、时间过长，会导致声带长期绷紧得不到休息，嗓音就容易出问题。平时说话时，保持适宜的音量和音调非常重要。
- 2.日常还要避免频繁清嗓行为。清嗓容易引起声带高强度振动，更易损伤声带，如嗓子有异物感，可以采取喝水或小口吞咽进行缓解。
- 3.在青春期、月经期、妊娠

期，声带均有生理性改变，此时声带组织娇嫩，受到创伤后不易恢复，要注意让声带多休息。

- 4.日常要少吃冷饮及辛辣刺激类食物，戒烟酒。
- 5.在饮食方面，除科学饮水外，还要多吃水果，多吃富含VC、VA、VB的食物。
- 6.积极治疗基础疾病和过敏性疾病，嗓音出现问题及时就医，避免发生严重问题，耽误治疗。