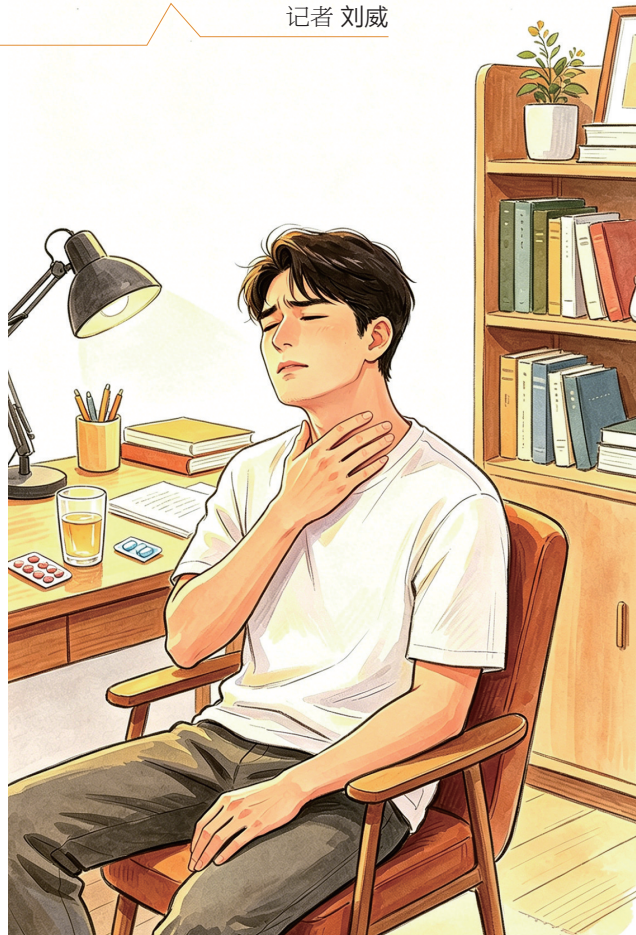


# 声音嘶哑的背后 究竟藏着哪些健康隐患？

记者 刘威

日常生活中，嗓子哑了、说话费力，几乎每个人都遇到过。很多人觉得声音嘶哑就是上火了，多喝热水、含颗润喉糖，忍几天就能好。其实短期的声音嘶哑不用慌，但反复、长期嗓子沙哑，绝不是小毛病。嗓音突然变化，往往是身体在发出预警。那么，声音嘶哑背后藏着哪些健康隐患？日常怎么护好嗓子？



制图：蔡廷（AI辅助生成）

1

## 慢性咽喉炎： 咽喉异物感，嗓子总爱哑

就诊时，市民李先生声音沙哑地问医生：“我总觉得喉咙里卡着异物，咳不出来、咽不下去，早上刷牙恶心干呕，平时还频繁声音嘶哑，这是怎么回事？”随后，医生为李先生做了纤维喉镜检查，最终确诊为慢性咽喉炎。

“长期抽烟喝酒、偏爱辛辣饮食，再加上日常说话频繁、嗓门偏大、长期过度用嗓，这类人群极易诱发慢性咽喉炎。很多人不知道，过敏性鼻炎、鼻窦炎不只是鼻部疾病，它们和慢性咽喉炎也紧密关联。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍。

慢性咽喉炎的主要表现有：长时间说话就会嗓子疲惫、声音嘶哑；咽喉有异物感，咳不出也咽不下，总忍不住清嗓子；咽喉常有干燥、灼热、隐痛；晨起刷牙时易恶心干呕；遇到冷空气、油烟、粉尘等外界刺激时，容易引发刺激性干咳。

2

## 声带息肉： 嗓子沙哑难好转

银川一家餐厅的老板王先生，平时说话大嗓门，还爱抽烟，嗓子沙哑大半年了，多喝水、吃润喉药都没用。就诊检查后，王先生才知道自己声带上长了息肉。

“声带息肉多与长期用声过度、发音不当、烟酒刺激或慢性炎症有关。早期多表现为发声易疲劳、音色粗糙、发高音困难。随着病情加重会出现声音沙哑，甚至失声，有巨大的息肉甚至可导致喉梗阻、呼吸困难和喘鸣。”邓斌表示。

要注意的是，声带息肉引起的声音嘶哑，通过休息通常无法缓解。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。但术后要继续避免可能的致病因素，包括用声过度、用声不当、吸烟、爱吃辛辣刺激冰凉食物等。

3

## 喉部肿瘤：长期声音嘶哑要警惕

值得警惕的是，喉部肿瘤（包括声带癌、喉癌等）也是导致声音嘶哑甚至失声的重要原因，尤其是长期吸烟、喝酒的中老年人。早期可能只是声音有点沙哑、说话容易累，很多人会当成咽喉炎或上火拖着不就医。随着肿瘤逐渐长大，声音嘶哑

会越来越严重，甚至完全失声，还可能伴有咳血、喉咙异物感、吞咽疼痛、颈部肿块、体重下降等症状。

邓斌提醒，声音嘶哑持续三个月以上，尤其是有长期吸烟饮酒史的人，建议尽早做喉镜检查，以排除肿瘤问题。

4

## 反流性咽喉炎：胃酸“逆流而上”伤嗓子

50岁的李先生日常工作压力大，经常熬夜加班，也养成了吃夜宵的习惯，吃完后经常倒头就睡。近半年，李先生的喉咙越来越不对劲，总感觉有东西堵在那儿；开会时多说几句话，声音立刻发哑、发紧，严重时甚至说话都费力。他试过喉糖、咽炎冲剂，也刻意少说话，可症状反反复复，始终不见好转，到医院检查后才知道是反流性咽喉炎作祟。

反流性咽喉炎是胃内容物反流刺激咽喉黏膜引发的疾病，很多患者并没有烧心、反酸等消化道症状，极易被误诊。反流性咽喉

炎的症状多变，每个患者的病情严重程度不同，具体出现的症状可能有所差异。这种病变的症状主要有咽干、咽部异物感、反复清嗓子、咽喉疼痛、声音嘶哑、声音疲劳、慢性或急性发作性咳嗽等。

为什么会得反流性咽喉炎？邓斌进行了分析：食管括约肌松弛，胃里的胃酸、食物容易向上反流；咽喉黏膜脆弱，一旦接触胃酸就会引发炎症；不良生活习惯如嗜辛辣甜腻、睡前进食、过量喝咖啡浓茶、肥胖、压力过大等，都会诱发或加重反流。

5

## 声带小结： 与长期用嗓不当有关

小学老师张老师，常年大声讲课，近期一上课就声音粗糙，休息后会好转，说话一多又反复声音沙哑，就诊后被查出双侧声带小结。

声带是我们的发声关键，正常情况下边缘光滑柔软。长期大声说话、音调过高或嘶吼，会让两片声带频繁摩擦、碰撞，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。通常，声带小结多见于教师、销售、主播等长期用嗓、大声说话人群。另外，长期抽烟饮酒、爱吃辛辣刺激食物，也会加重咽喉充血，加速小结形成。

“声带小结最典型的症状就是声音嘶哑。早期症状比较轻微，声音只是轻微粗糙或基本正常，但稍微多说话就容易嗓子累、发声疲惫，沙哑断断续续。如果长期忽视、用嗓习惯不改，病情会慢慢加重，间歇性声嘶往往变成持续性声嘶。”邓斌介绍。

发现声带小结后，首先要少说话、轻声说话，让声带充分休息，并配合雾化吸入和药物治疗，多可自行消失。

6

## 想要嗓子健康 最好这样做

● 改掉频繁清嗓的习惯。有人用这个动作来咳掉喉中的痰或使自己的声音更加清晰，但这个动作使声带瞬间严重拉紧，频繁使用容易造成声带损伤。

● 声嘶常在喉肌疲劳情况下发生，喉肌疲劳一般较难恢复。职业用声者要注意让喉肌得到有规律的休息。

● 少吃冷饮及辛辣刺激类食物，远离烟酒，这些会引起声带充血。

● 睡前两小时禁食；饭后不立即躺卧；少吃高糖油腻、辛辣刺激食物，远离浓茶、咖啡；睡觉时垫高床头，以上方法都能减少胃酸反流，预防反流性咽炎。