

音聲保健

門諾醫院陳永堯醫師

門諾醫院尹淑蓉語言治療師

各位老師、同學大家好。由於在工作中常接觸聲帶長節結，聲帶長瘰肉者，這些患者大都以說為職業，如老師、推銷員、公關，因長時間講話，或說話方式不當而造成，基於此，音聲保健便形重要。今天分一部份介紹音聲保健，第一部分為認識聲帶疾病，第二部分為音聲保健由語言治療師尹淑蓉小姐介紹。

第一部分 認識聲帶疾病

一、聲帶的解剖

正常的聲帶很光滑、有彈性，由二塊肌肉合成，上有黏膜，位於喉室，是發聲的主要器官，控制聲帶為第10對腦神經。

二、發聲的原理

主要為大腦命令→腹部收縮→肺膈膜上升→造成氣流上升至氣管→聲帶閉合（二塊肌肉靠緊），讓聲帶產生振動，經過口鼻咽腔的共鳴，才能發出聲音來，聲樂家因較能把握共鳴原理及肌肉鬆弛，故能有較佳的聲音。

三、常見的聲帶疾病

1. **聲帶節結**：聲帶上長小節結，最常見者在聲帶的前1/3的地方，造成原因為發聲不對或過度使用以致使聲帶過度磨擦，故在黏膜上長節結者需接受語言治療，早期發現之患者不需開刀，只需接受語言治療，若節結存在時間超過半年，語言治療無效時就需要開刀手術切除，再配合語言治療，矯正說話方式。
2. **聲帶瘰肉**：發生在聲帶的中間地帶有瘰肉，亦是講話方式不當造成，但促成原因與聲帶節結不同，可能是在某一段時期裏或某一次講話特別用力，造成聲帶黏膜的血管破裂，而形成瘰肉；治療時需手術切除，及配合語言復健。
3. **急性聲帶炎**：為聲帶急性發炎，例如感冒引起上呼吸道紅腫，形成急性聲帶炎，治療的方式服藥、禁聲四、五天，消腫便痊癒了。
4. **慢性聲帶炎**：聲帶發炎四、五年，甚至七、八年，造成聲帶萎縮，沒彈性，此病治療很困難。
5. **喉癌**：原因不明，統計上抽煙者有較高的罹患率，男比女多，但近年因女性抽煙者日增，故女性患者亦在增加。避免的方法就是不抽煙。
6. **聲帶麻痺**：為左側聲帶麻痺、不會收縮，造成原因為傷至第十對腦神經

之中風患者或第十對腦神經經過的地方長腫瘤，壓迫到此神經，尤其是肺癌者；因此聲帶麻痺患者常需再作全身檢查以發現腫瘤所在。

第二部份 音聲保健

一、音聲保健

二、聲音的評估：

- 1.個人資料和病史：個人基本資料如年齡、職業、病歷及情緒反應是否常激動、緊張，皆是評估聲音的重要資料。
- 2.音聲分析：分析個人之音質，音調及說話速度。
- 3.呼吸方式：透過個人之發聲，以了解其呼吸方式是為胸式呼吸、腹式呼吸或是肩式呼吸，腹式呼吸為最佳的呼吸方式。
- 4.治療計畫：經過以上的分析了解以擬個人之音聲治療計畫。

三、音聲治療：

- 1.聽覺辨別：治療時為讓患者了解其聲音與常人之不同，故須借助錄音機錄下患者之聲音，再與正常人聲音之比較，使患者透過聽覺上的辨別，能認知其聲音之不同。
- 2.放鬆練習：一般患者常因頸部，肩部之緊張而影響聲帶發音，故治療上需練習頸、肩、胸部的放鬆。
- 3.腹式呼吸：此種呼吸方式為對保護音聲而言是最好的呼吸方式，練習腹式呼吸時，先要有放鬆練習，才容易達到效果。
- 4.適當音調：每個人皆有适合自己音調，分析音調時須透過音聲分析儀，找出適合自己的音調，再練習用此音調說話。
- 5.追蹤治療：患者在治療後須做追蹤，以了解其音聲保健情形，很多患者因長久使用不良的講話習慣，治療後仍不容易改正其談話方式，故追蹤治療便是需要的。

第三部份 問題解答

一、我們如何知道自己的聲帶有問題？

答：聲帶上只要稍有一點點的紅腫，不整齊，聲音便會有變化，自己亦可察覺出，如果聲音沙啞的情況超過一個月便需找耳鼻喉醫生檢查。

二、保護嗓子有那些食物？

答：一般而言，吃了會讓人容易咳嗽的東西，如冰水會刺激聲帶，辣的東西易使口咽腔腫大，或是吃下後感覺喉嚨乾乾的，這些最好少吃。

三、古代傳說吃下耳屎會引起失聲，如何說明？

答：事實上食道與氣道（氣管）是不同的管路，吃下耳屎是從食道而非氣

管，除非吃了很多耳屎，卡位整個食道，此時便有生命危險，而不僅僅是失聲問題了。

四、聲音的抑揚頓挫，是否會傷害音聲？

答：聲音的抑揚頓挫本身不會傷害音聲，重要的是如何發出那些聲音，如果發聲方式不對便需矯正；找出聲音的共鳴點，及放鬆自己是最佳的方式。

五、喉炎患者，醫生能給予何種幫助？

答：喉炎分為慢性及急性，如果是急性喉炎患者只須經藥物治療，禁聲幾日，便可完全復原，如果是慢性喉炎便很難醫治。

六、一般而言，彭大海、枇杷膏對喉嚨有益，是否真有其事？

答：無法驗證。但是因彭大海需要喝很多水份，便可以潤喉，對咳嚨算是有益，而枇杷膏則是含在嘴裏，可以讓人少說話，也算是對喉嚨有益。

七、如何放鬆練習，請老師示範。

答：平常在做放鬆練習時穿運動衣及平底鞋較能發揮效果，常做的練習有
1 肩部放鬆練習 2 頸部放鬆練習 3 胸部放鬆練習。

八、如何發一個很輕的聲音可傳至遠處？

答：重要的是找到共鳴點，此點只能體會，再者儘量使頸部不要緊張，如此才有較好的幫助。

九、在學校上完課後常覺得喉嚨不舒服，是否每次皆要求醫？

答：下課後儘量不要講話，多喝開水，經過一個月後，如果尚有同樣問題則需求醫治療。

林主任清達與陳永堯醫師、尹淑容小姐合影

