

五十歲的袁女士，十多年來因不正確方法說話，結果令聲帶千瘡百孔，幾乎失聲……

## 重

感冒已病癒一個月，但沙啞聲音仍然纏擾着袁女士，她更覺得喉嚨及食道總是有痰梗塞着似的，說起話來更有氣無力。

「醫生，我聲沙好嚴重……」袁女士向耳鼻喉專科醫生黃漢威說：「我十幾年前開始聲沙，別人常說我是『鵝公喉』，但說話不會辛苦，但我一個月前患感冒後，自此聲沙情況更嚴重……起初以為感冒導致，誰知病好後，聲沙情況仍未解決。」

## 頻說話 練出破嗓子

「袁女士，就你臨牀情況，你不但聲沙，而且還有聲調過低、說話無氣的情況。請問你工作環境，是否需要常說話，或常在嘈雜環境中大聲說話？」黃漢威醫生向袁小姐查問。

「我每日起碼超過數小時，要與客通過電話洽談生意，經常說話說到無晒氣。」原來袁女士從事製衣，大小生意都是依靠電話洽談細節，每通一次電話一說至少半小時以上。長久下來，被迫

◀四年一個教師聲線健康研究發現，本港有三分一的老師有聲線毛病。



練上一把「破嗓子」，還常被入誤會是個夜夜笙歌，愛好杯中物之夜遊人。

「除了聲沙外，說話時還有沒有感到其他不適？例如走音、不能發出高音呢？」黃醫生問。

「有呀，以前聲沙已經唱歌難聽，現在莫說唱歌，連說話有時都會走音，發高音時我要刻意用力將

聲線扯上去，不但會走音，有時還有震音……我估計……我的聲帶可能有問題！」袁女士說時肩膀隨着激動的說話動作，上下地起伏着，呼吸又短又急，頸部肌肉明顯拉緊。

## 數碼窺鏡 瘰肉現

「袁女士，從臨牀病徵判斷，你聲帶好可能出現結構問題，但仍要利用儀器作影像檢查才能確診。」黃醫生詳細解釋說，聲沙只是一個病徵，病因多種，例如急性聲帶炎、濫用聲線令聲帶腫脹、聲帶瘰肉、結繭、癱瘓或喉部腫瘤都可以引致。要查看清楚聲帶是否患有結構性問題，最理



◀黃漢威醫生說，持續兩星期或以上「聲沙」，就應該看醫生。

想是用「數碼式內窺鏡 (Digital Video Stroboscopy)」作檢查，從鼻中探入一條軟管，經過鼻腔延伸入喉頭的聲帶處，過程約數分鐘。

黃醫生隨即安排進行內窺鏡檢查，結果發現她左邊聲帶上長有一個中等大小的瘰肉，原來她患上的是「聲帶瘰肉」，因此導致聲沙、高音失準、說話震音等情況。

## 聲帶勞損 成水泡

「甚麼是聲帶瘰肉？」袁女士立即疑慮地問。

黃漢威醫生解釋，病患可能曾因呼吸道感染、長期抽煙飲酒，又或長期發聲增加聲帶摩擦，令聲

Study Reveals that Patients with Voice Problems Have Lower Quality of Life

研究發現患有聲線問題病人生活質素較差



▲去年港大就聲線問題對生活質素影響作問卷調查，發現聲沙會造成病人溝通、情緒及社交不良影響。



對一般人來說，聲帶只是說話的器官，說到口乾聲沙才會飲水潤喉，極少人會刻意保護。

但原來「亂說話」不但會令聲帶受損，更會令聲帶生繭，如不正視，情況更會每下愈沉，不但說話走音、音域收窄、音頻低沉，甚至「失聲」！

# 亂說話

## 殘害聲帶



喜歡叫囂的小孩，容易令聲帶受損。



喜歡唱卡拉OK的「咪霸」，如不懂得運氣，再加上環境嘈雜，最易患上聲帶疾病。



其實聲帶受損致結繭，長出瘰肉，除了呼吸道感染或煙酒刺激等外在原因，最主要是患者長期使用不正確方法說話，加上過度使用聲帶，才會「積勞成疾」。

故此，最重要是透過「言語治療」，學習正確的說話方式。

## 發聲正確 減少摩擦

言語治療師指出，簡單的發聲動作，需要聲帶、肺部、口腔及鼻腔的配合才能做到。除聲帶結構問題影響發聲外，肺部是否夠氣量來說話，口腔、頸、肩、胸的肌肉是否過度緊張，共鳴位置是否位於口、鼻腔，這全都影響着聲帶會否過度摩擦、受傷而增生瘰肉，所以言語治療就是針對這幾項來更正患者的發聲方法。



▲學習聲樂或氣功人士的丹田呼吸，即是言語治療師所說的「腹式呼吸」法。

## 言語治療六部曲

言語治療師會先以臨牀聽診及利用電腦軟件來進行病患聲線質素評估，然後了解用聲習慣及聲線護理情況，進而幫助他們認識自我聲線情況，最後就進入治療六部曲：

- 1) 改變習慣：**例如嘈雜環境中說話、常清喉嚨、咳嗽、吸煙飲酒、壓低聲線說話、大喊大叫、少飲水，或常進食刺激、煎炸、辛辣、過熱、過冷食物；
- 2) 呼吸方法：**學會腹部式呼吸，即橫膈膜帶動呼吸，吸氣時凸肚，呼氣時平肚，這就能令橫膈膜肌肉收縮時，橫膈膜向下移動，增加胸部的空間，吸入更多空氣。同時，避免胸式或肩式呼吸，即只靠胸腔肌肉擴張肋骨，或用肩膀鎖骨上下提升以吸入空氣，這會使頸部的肌肉緊張；
- 3) 口鼻共鳴：**學習控制說話擴聲位置，應該是口、鼻腔共鳴聲，而非只集中於喉頭髮聲，否則會拉扯喉部肌肉，深化聲帶受損情況；
- 4) 放鬆肌肉：**學會拳頭、手臂、肩膀及頸部等鬆弛運動，或配合喉部外圍肌肉按摩，令臉部、頸部、全身得以放鬆，這才能舒緩聲帶運作時的緊張；
- 5) 說話應用：**學懂呼吸法、發聲位、肌肉運用等方法後，就要應用於說話上，例如音調的大小聲、句子段落的換氣、長時間說話等等；
- 6) 生活實踐：**在言語治療的過程中懂得所有技巧，也要在生活上實踐，所以病患要謹記以上五項技巧，運用於生活及工作中的每次說話發聲中。



▲多說話就應多飲水。



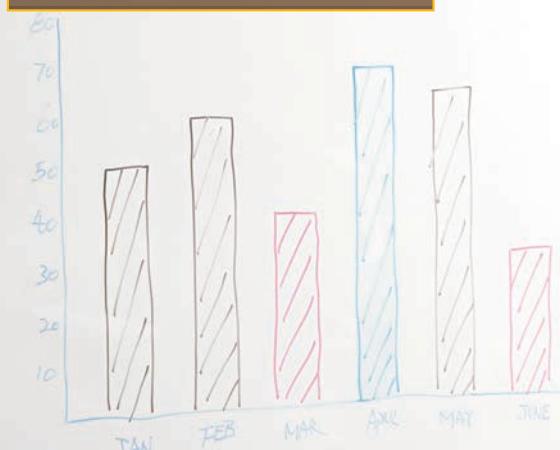
▲多喉部按摩可放鬆聲帶肌肉。

### 數碼式內窺鏡



### 最正確的說話方法

首先作腹式呼吸，放鬆肩、頸及面部肌肉。然後邊呼吸邊發聲，由聲帶發出穩定而耐用聲線，此時會感到口腔和鼻樑有震動，及喉部感到舒服。記得說到適當段落，要停頓及換氣。



如不懂得腹式呼吸、鼻腔發聲、放鬆肌肉來說話，長時間說話的人很容易令聲帶過度疲累。

### 下期預告：

## 煙、飛機、避孕丸的禍

有些疾病比中六合彩機會還要低，但「她」找上你時，卻避無可避，誰叫你剛巧齊集患病三大要素。

芳年廿五歲的 Sally，每個月都要跟着上司周圍飛傾生意，早已習慣機艙就是睡房的她，今次回程時卻坐立不安，心口異常緊痛，痛到一落機就要趕往醫院！

現時袁女士已完成八堂言語治療，學懂得保護聲線，以呼吸協調發聲，減少濫用情況。

「現在會刻意提醒自己，用腹式呼吸來加深肺氣量，說話才不會無氣無力，而且懂得在酒樓的嘈雜地方少說話，重要的是喉嚨不再有不自在，好似痰上頸梗塞的感覺，希望十堂後再檢查時，瘰肉有縮細，不用做手術。」袁女士說。

「當學懂保養聲線、發聲肌肉運用、正確呼吸方法等等後，就能減少聲帶摩擦，瘰肉就會如手指間的『枕』，減少壓力後會自行消退。」言語治療師解釋，基本上療程約為每星期一堂，五或十堂為一療程，然後再需要經醫生再作影響檢查來判斷療效，及衡量是否延長或改善治療方法。

帶微絲血管變得脆弱，如再加上不適當或過度濫用聲帶，就有機會使微絲血管破裂滲血，慢慢在聲帶的黏膜層積聚成「瘰肉」。情況如馬拉松運動員的雙腳，長期摩擦就會形成水泡。

## 走音歌喉 嚇親人

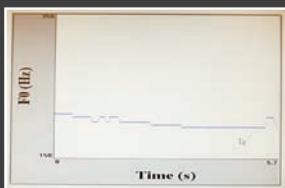
「需要長時間使用聲帶的教師、售貨員、歌手、接線生，習慣聲嘶力竭唱卡拉OK的人，吸煙飲酒刺激聲帶的人，或喜歡大喊大叫的小孩，全都是患聲帶瘰肉的高危族。」黃醫生說。

約二點五厘米長的聲帶，分為前、中、後三段，前及中間結節位就是最常長瘰肉的位置，可以長於一邊或兩邊，大小及數目則不定。當聲帶間有異物阻擋，呼吸時有可能有「痰上頸」感覺，過大的瘰肉更有阻擋呼吸可能。而說話發音時，聲帶很難閉合，發聲時就會有「漏音」情況，發高音時就很容易走音、滑音或破音，所以病患者多數於唱歌時，發現聲線變得怪異。

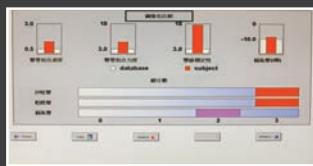
男女聲帶結構有輕微分別，男的稍長而寬，所以聲音較低沉；女的較短而幼，聲音清高，所以女聲如持續變成聲沙「鵝公喉」，女性會較易發現異狀。



中等大小的聲帶瘰肉（箭嘴示）



間斷或下滑的指線代表聲線漏音及無力。



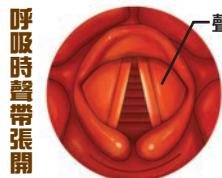
藉着電腦分析，言語治療師能更客觀分析病患聲線質素，如粗糙、沙啞及漏氣聲。

## 解構聲帶

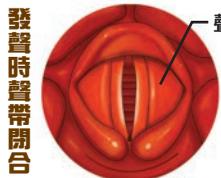
位於喉嚨間及氣管頂部的「聲帶 (Vocal Folds)」，由兩瓣左右對稱的膜構成，由腦神經控制開合，達成發聲功能。

過程是這樣的：呼吸時，聲帶張開，使空氣進入氣管；說話時，聲帶閉合，肺部呼出的空氣在合上的聲帶中間經過時，聲帶會發生振動而產生聲波，我們「說話」就是靠此動作形成。

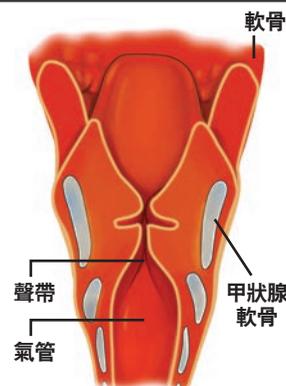
如果聲帶出現結構問題，如聲帶變厚、腫脹、長出結節、瘰肉等不正常增長，有可能會引致不規則的振動或聲帶不能完全合上，產生「聲沙」的問題。



呼吸時聲帶張開



發聲時聲帶閉合



聲帶圖：若果聲帶長有瘰肉，呼吸說話時會有不自在的梗阻感覺；而聲帶閉合發聲時，則會漏氣、震音感覺。

「聲帶生瘰肉，是否一定要做手術切除，可否採用藥物治療？」袁女士問。

## 手術治標 切瘰肉

「瘰肉形成後，當中只有三成機會可以靠藥物治好，手術是即時最見效的治療方法，事後還要配合言語治療。」黃醫生說。

過度使用聲帶以致受傷，會有一個過程，多數組織紅腫，然後才因組織拉扯壓損成瘰肉，若然繼續不予理會，逐漸組織結痂變厚，就會演變成聲帶結繭。六成「紅腫」期的聲帶發炎，是可以用消炎藥物來舒緩，然後多飲水及減少過度發聲，避免瘰肉長成。

瘰肉形成後，造成聲帶發聲時不適，影響日常生活或工作，就有需要進行「顯微喉鏡聲帶瘰肉切除手術」。黃醫生解釋，這是一個需全身麻醉但不複雜的手術，需時約半小時，醫生只需把顯微喉鏡從病患口腔進入，伸延至聲帶處，利用內視鏡尋找瘰肉位置，隨即用手術儀器夾起及固定瘰肉，再用剪刀切除蒂部就完成。手術後，為防聲帶傷口因說話而扯破，需要禁聲一至兩星期，然後再接受言語治療，糾正發聲問題。