

嗓音持续沙哑是警讯

注意补水控制胃酸倒流

报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

声音沙哑，不应忽视。受访专家认为，声音沙哑超过两三周或已是警讯。专家也认为补水与控制胃酸反流，是守护声带的关键一步。

配合4月16日世界嗓音日(World Voice Day)，黄廷方综合医院语言治疗师陆雪恩在接受《联合早报》访问时指出，许多人往往忽视早期的声音变化，等到问题加重才求医，反而延误治疗时机。她强调，只要及早察觉征兆，并配合简单的生活调整，大多数嗓音问题都可以预防或改善。

陆雪恩说，嗓音是日常沟通不可或缺的工具，但也是容易被过度使用的身体功能之一。当声带长期承受压力，却未获得适当休息与保养，就可能逐渐出现问题。她提醒，若声音出现粗哑、气声或不稳定等变化，并持续超过两至三周，就应提高警惕，这往往意味着声带已受到一定程度的损伤。

除了声音改变，另一常见却被忽略的警讯，是说话时感到疼痛或不适。

“有些人会以为只是‘用声过度’，但若症状反复出现，可能代表声带正承受异常压力。此外，进食或饮水时频繁咳嗽、呛到，也可能与喉部功能受影响有关，不应掉以轻心。”

在众多风险因素中，陆雪恩指出，喊叫、吸烟、缺水、过敏及胃酸反流，都是导致声音问题的

嗓音问题多为长期累积，沙哑通常意味着声带或有损伤。说话时若感到不适，更应警惕。通过调整生活习惯，大多数嗓音问题都可预防或改善。专家提醒，持续两三周以上的沙哑须注意，及早就医，同时保持充足水分与控制胃酸反流，是守护声带的关键。



嗓音是日常沟通不可或缺的工具，但也是容易被过度使用的身体功能之一。当声带未获得适当休息与保养，就可能逐渐出现问题。(iStock图片)

的常见原因，而且它们往往不是单独发生，而是互相影响、叠加伤害。“长时间大声说话或喊叫，会使声带强力闭合，增加摩擦，久而久之可能形成结节或息肉等病变。”

吸烟则会直接刺激喉部组织，引起肿胀与发炎，并显著提高喉部癌症的风险。同时，吸烟也可能加剧胃酸反流问题，形成恶性循环。至于缺水，看似简单，却是最容易被忽略的因素之一。陆雪恩解释，声带须保持良好润滑才能顺畅振动；若水分不足，声带会变得僵硬，摩擦增加，从而更容易受损。

过敏性鼻炎也是“幕后推手”。当分泌物反流至喉咙后方，会刺激声带，引发肿胀与

不适；而频繁清喉咙的习惯，更会对声带造成反复撞击，加剧损伤。同样的，咽喉反流(laryngopharyngeal，即胃酸反流至咽喉)不仅会刺激喉部组织，还会引起咳嗽和清喉等反射动作，进一步伤害声带。

减少咖啡和酒精 降低胃酸反流风险

在预防与初步管理方面，陆雪恩强调，生活方式的调整是第一道防线。其中，充足饮水尤为重要。她指出，充足的水分摄取可以提升声带的弹性与润滑度，减少摩擦，从而降低受伤风险。此外，减少咖啡因与酒精摄取，也有助于避免脱水，并降低胃酸反流的发生。

“很多人不知道，咖啡和酒精不仅会让身体流失水分，也可能刺激胃酸分泌。”她说，“当反流问题改善后，喉部的刺激减少，清喉与咳嗽的频率也会随之下降，对声带是双重保护。”然而，当生活调整无法改善症状时，就需要进一步评估与治疗。陆雪恩指出，临床上会根据病因、严重程度、年龄，以及患者是否愿意配合治疗等因素，决定合适的方案。多数情况下，嗓音治疗(voice therapy)是首选，特别适用于用声不当、过度用声或术后复健的患者。

嗓音治疗主要通过训练发声方式、改善呼吸与共鸣技巧，帮助患者以更省力、更安全的方式说话，从根本减少对声带的压力。对于因过敏或胃酸反流等医疗问题引起的声音障碍，则须配合药物治疗，从源头控制炎症与刺激。

是否需手术 由专科医生评估决定

至于手术，通常只用于较严重的情况，例如声带无法正常活动，或存在较大的息肉，甚至恶性肿瘤等。这类决定一般由耳鼻喉专科医生评估后作出，并常与语言治疗师协作，确保患者在术前与术后都能获得适当的语音训练与复健。

陆雪恩最后提醒，嗓音问题往往不是一朝一夕形成，而是长期累积的结果。“倾听自己的声音变化，其实就是在倾听身体发出的讯号。”她说，在世界嗓音日之际，希望公众能更重视嗓音

健康，从日常做起，给声带多一点休息与呵护。陆雪恩将在黄廷方综合医院与裕廊社区医院联办的线上(通过Zoom平台)英语免费讲座分享更多资讯，包括实用的声音管理技巧，助读者长期保护和养护嗓音。

▲每月照护者讲座：关爱我们的嗓音
Monthly Caregiver Talk:
Taking Care of Our Voices
日期：4月25日(星期六)
时间：上午11时至中午12时
报名：for.sg/caregiver