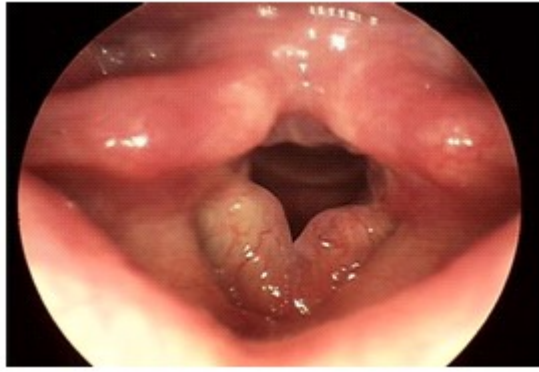


聲音沙啞是耳鼻喉科門診患者常見的主訴，最常被問到的問題是：「醫師，我已經聲音沙啞一個月了，我是不是得了喉癌？」其實造成聲音沙啞的原因很多，從微不足道的小感冒，到危及生命的癌症都有可能。因此，若是有持續一週以上，或是長期反覆發作的聲音沙啞或失聲，應該儘速求助耳鼻喉科醫師，以免延誤病情。

臨床上評估聲音品質，一般會先請教患者一些問題：是否從事需要大聲說話或長時間說話的職業？最近有感冒嗎？是否伴隨吞嚥困難或吞嚥疼痛？是否有抽菸喝酒的習慣？會不會胃酸逆流或胃部灼熱感？最近是否有因病接受氣管插管？以及是否曾接受甲狀腺或胸腔的手術？這些都可以幫助醫師判斷聲音沙啞或失聲的原因。理學檢查方面，透過間接喉鏡、喉部纖維內視鏡及喉頻閃光源內視鏡檢查（Stroboscopy），耳鼻喉科醫師可以直接觀察聲帶的外觀及發聲時聲帶的波動，才能做出最正確的診斷。

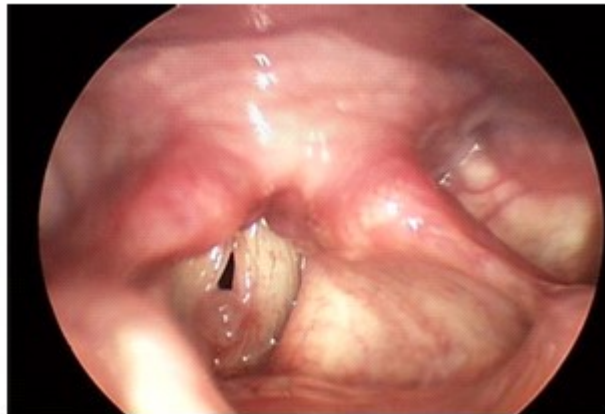
常見造成聲音沙啞或失聲的原因有以下幾種：

1. 急性聲帶炎：這是上呼吸道感染常見的併發症，只要經過充分的休息加上適當的藥物治療，通常很快就會改善。
2. 息肉樣聲帶炎：指的是聲帶上皮內側一層鬆軟的組織- Reinke's space，因為聲音濫用或菸酒造成息肉樣水腫。雖然經由休息及音聲復健治療，聲音通常可獲得改善，但有時也可能進展成爲聲帶息肉。因此若是藥物及復健效果不佳的患者，可考慮喉顯微手術將膠狀的液體吸出。



息肉樣聲帶炎

3. 聲帶息肉及囊腫：因為聲音濫用造成聲帶表面凸起，發聲時兩側聲帶無法完全密合。若聲音休息一段時間後仍無改善，就會建議施行喉顯微手術切除息肉或囊腫，之後也可加上音聲復健治療。



聲帶息肉



聲帶囊腫

5. 聲帶結節：同樣是由於聲音濫用造成，好發位置為聲帶的前三分之一和後三分之二交界處。大部分的聲帶結節在音聲復健治療後會消失，不過較大的結節偶爾需要靠手術移除。



聲帶結節

6. 聲帶腫瘤：可分為良性及惡性。良性的腫瘤以乳突瘤（Papilloma）較為常見，而惡性腫瘤就是一般所稱的喉癌了。若是在門診觀察到聲帶上有白斑，醫師會安排喉顯微手術切片來確定是否為惡性。初期的喉癌可選擇放射治療或雷射手術，晚期的喉癌就只能選擇部分或全喉切除了，術後常常要再加作放射治療及化學治療。值得一提的是，下咽癌由於解剖位置接近，即使腫瘤不是直接長在聲帶上，仍然可能因為影響聲帶運動而造成聲音沙啞。



聲帶白斑



喉癌

8. 聲帶麻痺：造成單側聲帶麻痺的原因很多，甲狀腺或胸腔腫瘤壓迫喉返神經（Recurrent laryngeal nerve）、中風、不明原因，甚至部分特定手術，例如：甲狀腺癌、頸椎、心臟或其他胸腔手術，都有可能無法避免對喉返神經造成傷害。醫師要仔細評估才能找出病因加以治療。
9. 胃食道逆流：長期的胃酸逆流可能刺激喉嚨，造成喉部黏膜的紅腫。患者會覺得喉嚨卡卡的，有異物感，或聲音沙啞。若症狀及局部檢查有懷疑，可安排上消化道鋇劑攝影、胃鏡檢查或 24 小時食道 PH 值監測檢查輔助診斷。飲食上要避免刺激性的食物及宵夜，藥物治療可加上質子幫浦抑制劑（Proton pump inhibitor）。
10. 其他：較特殊的如聲帶溝（Sulcus vocalis）、痙攣性失聲症（Spasmodic dysphonia）、萎縮性聲帶炎（Atrophic laryngitis）等，都要詳細檢查才能確定診斷。

那麼，一般民眾要如何做保健才能避免或改善聲音沙啞？

以下有幾點建議：

1. 充足的飲水：對於咽喉的潤滑很重要。研究指出，充足的飲水對於聲音沙啞及失聲有正面的效果。
2. 避免聲帶濫用：不要過度清喉嚨大叫及長時間說話。
3. 不要勉強唱非自己音域的歌曲。
4. 放慢說話速度：說話太快會造成喉部肌肉緊張，增加對聲帶的負擔。說話應放慢速度，並儘量用腹部的力量發聲。
5. 避免抽菸及飲酒：菸酒對於聲帶是刺激物，容易造成發炎反應，酒類並會造成聲帶黏膜上的黏液乾燥。

6. 減少咖啡因攝取：雖然沒有強力的證據顯示咖啡因會造成聲音沙啞，但是咖啡因也會造成聲帶黏膜上的黏液乾燥，並且會使胃食道逆流症狀惡化，因此減少咖啡因攝取是合理的建議。
7. 治療胃食道逆流：一旦確定診斷應積極治療。

除了平時要注意音聲的保健以外，還是老話一句，如果覺得自己聲音沙啞或失聲並沒有在短期內恢復的話，應該求助耳鼻喉科醫師，以便儘早介入治療並排除可能潛藏的惡性疾病。

部分圖片來源：

<http://www.newyorkspeechandhearing.com/voice.php>

耳鼻喉部主治醫師 謝敦理