

嗓音保健衛教指導



正確的保養聲音

❖ 足夠的睡眠和穩定的情緒：

1. 足夠的睡眠和穩定的情緒可以讓肌肉充分的休息、放鬆。
2. 發聲時肌肉有充分的彈性，才可以調和自律神經，讓黏液腺分泌充足的黏液，以維持聲帶表面的潤滑和黏膜的柔軟，順利完成聲帶震動發聲。
3. 如睡眠和情緒不佳時，要少用聲音，並避免大聲吼叫，避免導致聲帶發炎、息肉，或長期反覆而造成肌肉緊張性音聲障礙、聲帶結節。

❖ 攝取足夠的水分：

1. 發聲需要靠呼氣來推動，這種空氣流動會增加水分消耗，通常每人每日需要攝取至少 2000cc 的水分，少量多次，一次灌太多水反而引起腹脹等腸胃問題而影響發聲。
2. 攝取足夠的水分才能維持身體代謝的平衡和穩定濕潤的咽喉膜，以應健康發聲之需要。

❖ 避免吸食刺激物：

刺激性的食物如菸酒、辣椒，以及含咖啡因的飲料，會造成聲帶黏膜的刺激或讓胃酸逆流，導致聲帶黏液分泌不穩定或胃酸刺激影響音色，應盡量避免這些物質使用。

❖ 聲音的休息要足夠：

除了充足的睡眠之外，原則上一天至少有兩、三次，每二、三十分鐘以上的完全禁聲休息，才不會因肌肉疲勞導致聲音緊張、無力、發聲疼痛、慢性聲帶炎或聲帶結節等問題。

❖ 在吵雜的環境少用聲音：

在吵雜的地方說話，必須和環境噪音競聲，而且不容易聽到自己的聲音，不知不覺中會用過度緊張的肌肉和過大的音量說話，若職業上需要，建議使用麥克風或耳機。

❖用適當的音量說話：

適當的音量是讓兩三個人可以聽到的距離，發聲共鳴好的人，聲音的投射效果較佳，發聲時覺得喉頭緊或不舒服，要注意是否音量過大，若長期要用較大的音量，需使用麥克風，否則可能造成聲帶炎、息肉或發聲肌肉緊張等相關問題。

❖用自然的音調說話：

每個人聲帶和咽喉的構造都有些差異，所以會有不同的基礎音調，這種音調的高低，可以由咳嗽、呵欠的聲音或 ma ma 等基本發聲動作聽出來，也可以用音樂的音階來找 key，用這樣的音調發聲最輕鬆自然，如果時常使用不適合自己的音調講話，就會增加聲帶的緊張和負擔，容易疲勞或導致肌肉緊張性音聲障礙。

❖用適當的呼吸和速度說話：

呼吸的配合是很重要的發聲基礎，雖然說話的速度每個人不同，但原則上說八到十個字就要停下來換氣，讓發聲有充足的呼氣支持，如此才能放鬆喉嚨肌肉，也讓說話的速度不致太快，在氣不足時繼續發聲，容易發生肌肉緊張性音聲障礙或其他相關問題。

❖做放鬆喉嚨的動作：

喉嚨放鬆可以讓發聲更有彈性，音質和共鳴更好，而且不易疲勞，要達到這個目的，除了前述的要點之外，發聲前做嘴巴張合運動或做母音練習，發聲時口部動作加大，都可以讓喉嚨放鬆，口部動作大也可以降低說話速度，讓咬字有連貫性，此外說話時頸肩的動作或走動等肢體語言，也能減少喉嚨緊張。

❖感冒的時候少用聲音：

感冒會引起上呼吸道發炎腫脹，而影響發聲和共鳴，此時聲帶黏膜及其下微血管等組織最為脆弱，如果再過度或不當的發聲，則容易造成聲帶震動區域的組織傷害，導致慢性聲帶炎或聲帶息肉，所以感冒時，不論有沒有引起聲音沙啞，都應減少用聲、多休息。

參考文獻：

蔡麗絲、黃士滋(2016)·眼、耳、鼻、喉病人的護理·於胡月娟總校閱兼作者，內外科護理下冊(五版，1125-1126頁)·台北：華杏。