

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

部分照片由受访者提供

戴着口罩说话时, 许多人常不自觉地提高嗓门, 想让对方听得清楚些。不过, 经常这么做容易引起嗓子疲劳, 变得嘶哑, 严重的话还可能失声。语言与耳鼻喉科医疗专家观察到现今有更多人面对与嗓子功能相关的问题 (functional voice issues), 这或许与使用网络视讯软件, 以及戴口罩说话的发声方式有关。

受访专家提醒人们, 嗓子出状况可预示咽喉相关问题, 并教导如何保养嗓子与正确的发声方式, 以加强护嗓意识。

留意嗓子问题症状



莫康慧医生: 发声疲劳通常是由于不良的发声方式, 声带肿胀和僵硬所引起。

日常说话时经常感到吃力, 是发声疲劳的征兆之一。My ENT Specialist 诊所耳鼻喉科高级顾问医生莫康慧受访时说, 发声疲劳通常是由于不良的发声方式, 声带肿胀和僵硬所引起。若患者持续说话, 声音可能变粗, 也会感觉喘。当听者难以理解发言者想表达的事情时, 往往会促使说话的人更使劲地说, 进而导致颈部紧绷, 以及咽喉酸痛不适。

也是陈笃生医院耳鼻喉科客座顾问医生的莫康慧指出, 如果患者的嗓子状况持续而不及早寻求帮助, 其潜在问题或许会恶化, 需要更长时间恢复, 甚至得动手术。

陈笃生医院耳鼻喉科顾问医生周洵伦提醒人们, 及早留意以下与嗓子问题相关的症状。

- 音质变化: 如感觉声音越来越粗;
- 音高变化: 以前能唱到的高音, 现在唱不上去;
- 音量和声音投射的变化: 声音变弱, 说话要费更多力气;
- 声音断断续续, 无法完成一个句子;
- 说话时感觉喉咙紧绷或疼痛。

声音嘶哑常见导因

周洵伦医生说, 基于社交距离的需求加上戴口罩, 可能导致人们声音紧绷或被滥用, 引起咽喉部位的肌肉紧绷或出现各种良性声带病变, 如声带小结或息肉。此外, 通过网上视讯会议等方式沟通时, 为了让与会者听清楚自己说的话, 人们或许会过度提高音量。如果感染新冠病毒, 特别是染上奥密克戎 (Omicron) 变种毒株, 由于鼻塞、咽喉部位发炎, 或由此导致的反复咳嗽, 也会促使声音变得嘶哑。



周洵伦医生: 除了声音变化外, 可留意其他相关症状, 如呼吸困难的咳嗽带血, 颈部出现肿块等。了让与会者听清楚自己说的话, 人们或许会过度提高音量。如果感染新冠病毒, 特别是染上奥密克戎 (Omicron) 变种毒株, 由于鼻塞、咽喉部位发炎, 或由此导致的反复咳嗽, 也会促使声音变得嘶哑。

声音亦可能随着岁月增长而变得不同。周医生解释, 声带肌退化、变薄或变得干涩, 以及荷尔蒙变化等, 都可能导致声音因

戴口罩时, 人们自然会提高音量或更用力说话, 因此往往导致喉咙疼痛或声音嘶哑。别与周围的背景噪音较劲, 转移地点, 到较安静的环境说话。

——林雪梅



学习护嗓与正确发声

疫情期间, 人们长时间戴着口罩, 说话时常不自觉地提高嗓门; 居家办公, 线上会议更频繁, 容易引起嗓子疲劳, 导致声音嘶哑。这些疫情下的新常态, 使更多人面对与嗓子功能相关的问题, 受访语言与耳鼻喉科医疗专家呼吁人们提高护嗓意识, 留意自身嗓子的状况, 让声带获得充分休息。他们也分享护嗓与正确的发声方式。

使用网络视讯软件或戴上口罩时, 经常得提高音量说话, 容易引起嗓子疲劳相关问题。(iStock图片)

正常老化而改变。人们可能会察觉声音逐渐变得虚弱, 或说话时更费劲。这通常不会影响个人的沟通能力, 但在某些情况下, 若声音提早发生变化或影响日常生活, 可寻求适当的医疗帮助。

她说, 一般导致声音嘶哑的因素可包括以下情况:

- 普通感冒或呼吸道感染、鼻过敏和后鼻滴涕 (post-nasal drip)。
- 发声方法不恰当。
- 胃食道逆流 (也称胃酸倒流) 相关导因。患者可能伴有其他症状如喉咙有痰或产生异物感, 经常清嗓子, 有口臭或口腔内有苦味, 咽喉发痒和刺激性咳嗽等。
- 咽喉良性组织增生, 包括结节、囊肿和息肉, 这可能是反复过度使用嗓子或错误发声所致。
- 声带瘫痪 (vocal cord paralysis)。当人们说话时, 由微小肌肉组成的发声器官如果无法聚集在一起, 会导致声音虚弱, 气音重, 声带疲劳, 感觉说话费力。根据潜伏原因, 声带瘫痪可以是暂时性或永久现象。
- 咽喉癌。
- 肌肉紧张性发声障碍或与发声功能相关的障碍。这会导致声音改变, 如变粗, 嗓子显得紧绷和说话时感到疼痛, 而在某些情况下或许需要语言治疗和咨询精神科。

周洵伦医生还说, 除了声音变化外, 若还有其他相关症状, 如呼吸困难的, 吞咽疼痛, 咳嗽带血, 颈部肿块和食欲下降等, 也应尽早求医, 排除癌性增生组织的可能性。另外, 在用力发声后的24小时内如果突然失声, 可能意味着声带出血, 需要休息和及早接受医疗护理。

调整说话方式或环境

与疫情相关的生活习惯可能间接对嗓子造成负担。周洵伦医生解释, 戴上口罩时, 视觉辨识能力会遇到阻碍, 也造成声音变得含糊低沉, 特别是面料较厚的口罩, 会影响声音的投射。

陈笃生医院耳鼻喉科首席言语治疗师林雪梅说, 戴口罩时, 人们自然会提高音量或更用力说话, 因此往往导致喉咙疼痛或声音嘶哑。她建议, 别与周围的背景噪音较劲, 转移地点, 到较

安静的环境说话。

使用视讯软件时, 应确保电脑的摄像头与视线并齐, 且注意自己的坐姿, 尽量坐直, 亦建议使用性能良好的麦克风通话设备。说话时, 保持句子简短, 注意自己的咬字发音方式, 并放慢语速。尽管戴上口罩无法以唇读作为辅助, 但仍可从眼部表情和其他身体语言协助传达意思。如果不得不重复说明, 试着用不同方式表述, 而不是一直重复使用相同词句。

此外, 无论是线上会议或面对面交流, 都应确保工作时有空档让嗓子充分休息, 以及一整日的饮水量充足。

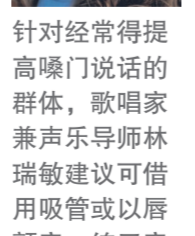
损伤声喉的习惯——轻声细语和清喉咙

一般人知道大声嘶喊可能导致失声, 却不晓得在耳边说悄悄话也会损害到嗓子。林雪梅说: “许多人在轻声说话时会挤压喉部肌肉, 同时使声带分开, 让对方较容易听清楚。长期且习惯性这样做, 会导致喉部肌肉变得紧绷, 造成嗓子问题恶化。”

她认为正确的做法是使用适合自己年龄和性别的音域说话, 确保说话时有足够的气流支持, 保持平缓且自然地呼吸, 避免气音或喉音过重。

除此, 经常清喉咙也是须警惕的坏习惯, 因为在清嗓子时, 声带会较紧密合在一起。如果反复用力清喉咙, 声带可能因此变得红肿。这就犹如不断用力拍手, 使手掌变得又红又酸。

日常说话时, 声音的投射方式不对, 运用错误的肌肉也对嗓子有害。Rachel Lim Music 歌唱家兼声乐导师林雪梅举例说, 许多人倾向于挤压或收紧颈部的附属肌肉, 认为这会产更大的声音。虽然声



量可能因此更大, 但声音也会显得较尖锐, 不宜长时间持续这么做。她建议放松附属肌肉, 同时让口腔有更开阔的空间, 有助声音的投射。

她说: “我经常提醒学生将注意力放在呼吸方式而不是音量。事实上, 如果人们能在投射声音时, 加快气流排出体外的速度, 音量自然会提高。若用吸管来比喻人体的咽喉结构, 当人们用吸管吹气的速度越快, 所听到的空气流动声音就越大。”

针对因工作需要得经常提高嗓门说话的群体, 林雪梅建议可经常做“半封闭声道训练” (semi-occluded vocal tract exercises, 简称SOVTs)。这类训练方法可借用吸管或以唇颤音, 甚至是简单哼唱, 练习音阶发声。

适当的呼吸练习也对发声有帮助。林雪梅将呼吸比喻为声音的燃料。她说, 学习适当控制呼吸可帮助控制气流通过声带的速度, 有助于声音的投射。若要达到支撑良好且属于低位置发声点的呼吸, 在吸气时外部肋间会收缩且骨盆底放松, 使肋骨、腹部和下背部扩张, 而在呼气时感觉身体在控制气流的速度。

林雪梅补充, 常吃含有薄荷醇 (menthol) 的润喉糖可能导致喉咙发炎。吮吸薄荷糖会暂时麻痹喉咙感官, 给予凉爽感, 让人们产生错觉, 以为喉咙没事。但这并没有实际解决问题, 吃了润喉糖后如果继续说话, 嗓子无法充分休息, 将进一步损伤声带。

另外, 有些研究表明, 喝蜂蜜或许有助于缓解喉咙痛和减少炎症, 因为蜂蜜具有抗菌和愈合伤口的特性, 但实际上喝蜂蜜水或其他任何液体, 并不会直接接触到声带部位。同时, 要注意切忌给1岁



可能导致胃食道逆流或使情况恶化。她解释, 胃食道逆流本身可导致咽喉肿胀和发炎, 也会产生喉中痰或有异物的感觉, 由此引发人们想要清喉咙, 并出现刺激性干咳症状, 进而损伤咽喉发声器官。咖啡因和酒精也会进一步使咽喉部位脱水, 以及减少润滑度, 引起相关的声音变化。要减少胃酸倒流问题, 应避免过食或太迟用餐, 饭后也要保持直立姿势至少三小时, 避免立即平躺。

个案:

一度严重失声 求医纠正发声与改善饮食习惯

曾毓华 (59岁, 资讯科技顾问) 去年9月曾严重失声。疫情期间, 他以居家办公为主, 经常得开线上会议, 也会做线上演示与举办工作坊, 使发声状况恶化。他说: “尤其当我作为主要演讲者时, 长时间说话加上戴着口罩, 影响声音投射。我需要更费力地说话, 让观众听得清楚, 而提高音量也进一步加重嗓子的负担。”



曾毓华失声的曾毓华, 通过语言治疗, 纠正错误的发声习惯, 并学习正确技巧。

此外, 他坦言自己在晚上常出现胃酸逆流和后鼻滴涕的症状。当家人开始提醒他声音的改变后, 他决定求医。

曾毓华说: “医生建议我忌吃特定食物, 如乳制品、各类坚果、油炸与辛辣食物, 以及含咖啡因的饮料如咖啡或茶。同时, 他嘱咐我使用鼻腔喷雾剂和洗鼻器冲洗鼻腔。由于察觉到说话时喉部肌肉紧绷, 医生也建议我去看语言治疗师。”

接受医疗诊断后, 曾毓华逐渐认识到有些甜食, 以及坚果会产生黏痰, 刺激喉咙部位。他分享自己通过语言治疗, 纠正了过去错误的发声习惯, 并学习正确技巧, 对嗓子保养有益。

可能导致胃食道逆流或使情况恶化。她解释, 胃食道逆流本身可导致咽喉肿胀和发炎, 也会产生喉中痰或有异物的感觉, 由此引发人们想要清喉咙, 并出现刺激性干咳症状, 进而损伤咽喉发声器官。咖啡因和酒精也会进一步使咽喉部位脱水, 以及减少润滑度, 引起相关的声音变化。要减少胃酸倒流问题, 应避免过食或太迟用餐, 饭后也要保持直立姿势至少三小时, 避免立即平躺。

林雪梅补充, 常吃含有薄荷醇 (menthol) 的润喉糖可能导致喉咙发炎。吮吸薄荷糖会暂时麻痹喉咙感官, 给予凉爽感, 让人们产生错觉, 以为喉咙没事。但这并没有实际解决问题, 吃了润喉糖后如果继续说话, 嗓子无法充分休息, 将进一步损伤声带。

另外, 有些研究表明, 喝蜂蜜或许有助于缓解喉咙痛和减少炎症, 因为蜂蜜具有抗菌和愈合伤口的特性, 但实际上喝蜂蜜水或其他任何液体, 并不会直接接触到声带部位。同时, 要注意切忌给1岁

以下儿童服用蜂蜜, 因为当中可能带有危害婴儿的细菌。

林雪梅也提到, 除了避免吃可刺激声带周围分泌物的辛辣、油腻与酸性饮食外, 也要注意服用非甾体抗炎药 (NSAIDs) 和喉片等药物, 容易脱水, 因此要确保水分摄取充足, 保持声带组织滋润。她建议时时提醒自己适度使用嗓子, 避免喉肌疲劳, 同时避免大喊大叫或过度轻声细语地说话。

英语线上讲座 提高护嗓保健知识

配合在4月举行的“世界嗓音日”, 陈笃生医院将在4月9日 (星期六) 上午9时至11时, 举办“World Voice Day 2022 — Lift Your Voice” 英语线上讲座。今年的活动主题“Lift your Voice” 以提高护嗓意识为重, 希望让公众了解保护嗓子的重要性, 提高相关的预防保健意识, 探讨的课题涵盖声音嘶哑导因, 嗓子疲劳, 护嗓与发声迷思, 以及正确的防护知识。

公众可免费参与讲座, 但须提前上网报名。报名网址: bit.ly/WVD2022 (报名截止日期: 4月7日)。