

孩子聲音沙啞 及早求醫免失聲

「聲沙」多喝水就可改善？相信家長們都會遇到過小朋友「聲沙」的情況，有時候是因患病所致，如鼻敏感、扁桃腺肥大、聽力及中耳等問題而影響到聲線。此外，由於小朋友不經意間過度用嗓子所導致的「聲沙」則更加常見，嚴重者甚至可能失聲。

當小朋友出現相關情況時，家長一定要提高警惕，及時諮詢耳鼻喉科醫生及言語治療師，尋求適當的治療。清晰又悅耳的聲線讓兒童與青少年有效地表達自己，對他們的社交生活和成長十分重要。

教育佳記者 蘇薇

據一項美國研究顯示，百分之六至九的適齡學童都有聲線問題，當中八至十歲的學童較大機會有聲線問題。在男女生比例方面，在11歲前，聲線有問題常見於男童；而在13歲之後，則較常見於女童。小朋友為什麼會「聲沙」呢？

不良用聲習慣損害聲帶

聲帶是發聲器官，當我們呼氣時，空氣從肺部流經氣管，左右兩邊聲帶向中間閉合，空氣經過令聲帶震動，聲音再經口腔或鼻腔發出。聲沙是由於聲帶變粗糙或長出瘻肉，致閉合時出現空隙，令聲音夾雜氣聲。兒童的喉結構與成人不同，喉較小，位置相對高，會厭形狀更蜷曲，聲帶膜部比例小，聲帶分層結構尚未發育成熟，聲門及聲門下黏膜易水腫。人在說話時，聲帶振動而發出聲音，一天撞擊次數可達數百萬次，絕大部分兒童的嗓音問題是行為性的，主要是用聲方式和用聲習慣不當造成的。

由於小朋友未必能夠控制自己去保持良好的用聲習慣，會做出許多潛在損害聲帶的行為。當他們玩耍時，可能會不斷模仿車聲、飛機聲、機槍聲等等，興高采烈時又會大喊大笑，或者是在「扭計」時通常都會大哭大鬧、經常食用刺激性的食物等等。這些行為都會拉緊嗓子、增加聲帶之間的摩擦，長時間這樣會造成聲帶勞損，使聲帶變得紅腫或變厚；久而久之，更有機會形成聲帶結節、繭或瘻肉，引致

「聲沙」，甚至失聲。病童的聲線會變得粗糙和嘶啞，說話時常有漏氣、不夠氣、走音及失聲的情形，說話的音域變得狹窄，時有「吞字」的情況發生，更有研究發現，患有言語障礙的學童中，有近四成是受後天因素影響，出現中度至嚴重程度的聲線障礙問題。

若兒童不懂控制自己的行為情緒，往往會令聲線問題變得愈來愈嚴重，而孩童聲帶結構尚未發育完全，貿然接受音聲手術只會造成永久性、無法回復的傷害，最佳的治療方法就是暫時不作聲。

建立正確呼吸及發聲方法

通常治療大致可分為三方面：養成良好生活習慣、建立正確呼吸與發聲方法，以及接受手術改善聲帶情況。其實無論大人或小朋友，都一定有情緒，家長可以讓孩子們學習了解、認識自己的情緒，並鼓勵他們用理性的方式表達，取代喊叫、哭鬧。除此之外，家長亦應多提醒他們放輕、放慢說話，及減少不必要說話；多喝水及休息、不要「扮聲」、戒吃甜食及刺激性食物，學習控制情緒，減少哭鬧。其他方法包括教導孩子進行肌肉鬆弛運動、正確呼吸方法及聲線投射技巧等。

在治療期間，父母還應該檢視家庭生活環境是否太吵雜、家人互動中是否都習慣大聲說話？例如電視總開太大聲、或家長自己也是大嗓門等等，就必須從自身做起，改善整體家庭環境與互動方式。



▶ 兒童經常大叫哭鬧，會令聲線的損害加深。



▼ 應多喝水，常保持聲帶濕潤。



▲ 孩子應避免多吃煎炸、辛辣等食物。



1. 減慢說話的速度。
2. 說話時，在句與句之間略作停頓，並保持呼吸暢順。
3. 每天多喝水，保持聲帶濕潤。
4. 避免慣性地清喉嚨，可喝點水以消除喉部不適。
5. 避免經常進食刺激性的食物，例如煎炸、辛辣或太甜的食物。
6. 當患上感冒或聲帶發炎時，盡量減少說話，讓聲帶得到充分的休息。
7. 減低環境的噪音（如：減低電視的聲量），避免長時間大聲說話。
8. 避免經常帶小朋友到嘈雜的地方（如：酒樓、街市），或者轉到較靜的地方才交談。
9. 睡覺前三小時要空腹，避免胃酸、胃蛋白酶、膽汁等反流到咽喉部引起聲帶水腫、咽異物感等不適。