

高雄榮民總醫院 耳鼻喉頭頸部 一般衛教文件

科別	耳鼻喉科	編號：4600005
主題	聲帶結節	2003.07.01 訂定
製作單位	耳鼻喉頭頸部	2023.07.17 審閱/修訂

一般說明

聲帶結節，俗稱聲帶長繭，臨床上主要的症狀為聲音嘶啞、說話吃力而不易發出聲音。造成聲帶長繭的原因很多，包括講話方式不正確及長期的濫用聲帶，如故意提高音域、音量。早期的聲帶小結只是偶爾聲音沙啞，尤其是講話時間一久，嗓音就容易疲勞。如果不及時改正，聲帶結節會漸漸長大，聲音就更顯低沈，甚至發不出聲音來，當然說話就更吃力，如此惡性循環使得病情更糟糕。須要長時間說話的民眾，如記者、歌手、店員、老師最常見。

聲帶結節如何治療？

1. 若聲音沙啞未持續超過半年或頻閃內視鏡呈現結節尚軟，纖維化不厲害，則可用語言治療矯正不好的講話習慣，有機會自行恢復。
2. 若聲音沙啞已持續超過半年，可以考慮接受局部藥物注射治療，術後再接受語言治療，以防止復發。
3. 小孩的結節，由於不易改變其講話習慣及聲帶尚未發育完全之故，不宜手術，建議以語言治療為主。通常過青春期後會自然消失，若此結節還存在，則比照成人處理。

如何自我照護

平時嗓子如何保養？

1. 使用適當的音量說話：避免大聲吼叫或提高音量，尤其在吵鬧的環

境，盡量使用麥克風。

2. 適時聲音休息：工作時避免滔滔不絕，避免長時間聊天、打電話。
3. 使用適當的速度說話：一句話的字數以不超過七到十個字為限，句子和句子中間需做停頓和呼吸。
4. 使用適當的音調說話：每句話的第一個字輕鬆地發聲，避免音調太低，以減少發聲時的阻力和聲帶緊張。
5. 要有穩定的情緒，充足的睡眠，適當的運動，以保持良好的聲帶彈性。
6. 多喝溫開水保持喉嚨濕潤，以補充聲帶因長期使用而散失水份。
7. 避免吃刺激性的食物，如菸、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
8. 感冒時儘量減少音聲使用：有音聲障礙時，音聲休息是最好的方法。

何時應就醫

聲帶結節，臨床上主要的症狀為聲音嘶啞，但是造成聲音嘶啞的原因很多，喉癌、聲帶麻痺等等疾病均可能發生，若出現以上症狀，宜盡速找耳鼻喉科醫師診斷治療。

參考資料：

林滄雄（2001）．耳鼻喉診斷與治療手冊．台北：合記。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。