

花蓮慈濟復健科 語言治療

嗓音異常衛教(一)

一般正常人在適當的音調及音量說話，可以發出輕鬆、持久、悅耳的話語，而嗓音異常指的是說話時嗓音的音質、音量、音調或彈性，異於同年齡、同性別及同文化群族中的其他人，或自覺有嗓音問題的人。

嗓音異常經常出現於「職業用聲者」。職業用聲者意指持續依賴嗓音為主要謀生工具者，以及因發聲困難(dysphonia)或失聲(aphonia)感到困擾，造成工作心情沮喪及轉換職業跑道者。職業用聲者包括有推銷員、教師、演員、歌手、播報員和律師等，其共同特徵為需在各自的工作職場上，與聽眾、客戶、學生等人，進行大量的口語互動。

造成嗓音問題之相關危險因素甚多，其中可分為內在的個人因素及外在的環境因素。內在因素包括性別、年齡及個性等等。國內外許多研究均指出，女性發生嗓音異常的比例大於男性，老年人嗓音異常的比例大於年輕人，個性急躁、說話速度過快的人也較容易出現嗓音問題；外在環境因素則包括環境噪音、工作年資及說話量等等。在環境噪音愈大聲的環境下工作、工作年資愈久及工作上需要說話量愈大的人，發生嗓音異常的可能性愈大。

嗓音異常所造成的影響，包含身體結構與功能，以及活動限制與參與侷限。在身體結構與功能方面，會出現說話無力或嗓音疲勞。由於長期過度錯誤使用嗓音，容易造成喉部生理結構改變，常見的包括聲帶結節(vocal nodules)、聲帶水腫(edema)或聲帶慢性發炎(chronic laryngitis)等病理現象。聲帶生理結構與功能所出現的喉部不適、嗓音疲勞、音量控制不佳、音域變窄、輕唱或發聲有困難等，進而影響了活動能力的限制級活動參與的侷限。因此，嗓音異常之影響之大，不容小覷。

嗓音表現可能受到心理或生理層面的影響，因此臨床上會同時採用多種的嗓音評估方法，以多面向的嗓音評估結果呈現受試者的嗓音狀況。評估嗓音治療效果的方法有聽知覺評估、嗓音生活品質測量、聲學評估及氣動學評估，以作為治療的方針及治療前後比較之準則。臨床上常見的治療手法用於治療嗓音異常者，包括嗓音衛生教育、症狀性嗓音治療、心理性嗓音治療及生理性嗓音治療。治療的內容治療師會以個案個別化需求提供適當的課程內容。

歡迎有相關問題或需求者至復健科語言治療師洽詢(03-856185#12316)