



「傷聲」陷阱

你擁有一把「靚聲」嗎？

- 沙啞、有雜音
- 不夠氣
- 音調過低或過高
- 聽起來聲線繃緊
- 走音
- 失聲
- 說話時或說話後喉部肌肉疲累，甚至出現疼痛

如果你的聲線持續出現以上任何一種情況，那麼你便要提高警覺，可能你已不知不覺傷了聲！其實在日常生活中實在有很多可能導致傷聲的陷阱。

油炸、辛辣食品

「薯片蝦條、酥炸魷魚鬚、咖喱炒蟹！」

由學生每天帶回校的零食、街頭小吃以至正餐的美味佳餚實在有很多容易引起喉部不適的油炸或辛辣食品。經常進食這些食品會使喉部乾涸，甚至喉嚨及聲帶發炎。

宵夜

近年有不少聲沙個案，都是胃酸倒流病患者。太遲吃晚飯、晚飯吃得太飽，甚至有宵夜的習慣都容易引起胃酸倒流，而胃酸則會灼傷聲帶。

壓力

精神壓力會令人肩頸肌肉緊張，不自覺的連喉部肌肉及聲帶亦會拉緊，使聲線聽起來變得繃緊，所謂「壓住把聲講嘢」。

情緒控制

當你大笑大哭，發脾氣大吵大鬧時，你已不知不覺提高聲量，使聲帶拉緊及大力撞擊，長期會使聲音容易變得沙啞。

娛樂消遣

「唱K」是時下很多人的週末消遣，一曲接一曲、搶咪大門歌喉。但其實聲帶和肌肉一樣操勞過度也會受損。狂唱歌歡呼，不單會令聲音沙啞，強要唱高音、假音原來也會將聲帶進一步扯

緊，可致聲帶水腫、充血，甚至結繭。

三五知己相聚於家中及餐廳酒吧「睇波」已是經常的節目。但「睇波」時情緒高漲，大叫狂呼，同樣會將聲帶拉緊，嚴重的可導致失聲。

滋潤飲品

很多人會喝如蜜糖水的潤喉飲品，但言語治療師對蜜糖功效有保留，因攝取太多糖分，有時會刺激喉嚨，令人更口渴及多痰，而且飲品只會經食道流入胃部，並不能直接滋潤聲帶。其實清水已能補充身體水分，滋潤聲帶，若見客開會需長時間說話，不妨多喝水。咖啡或茶有利尿作用，會令身體流失水分，愈飲愈口乾。☞

