

# “宝娟嗓”背后的咽喉迷局

医生提醒：声音嘶哑可能是疾病发出的信号

“宝娟，我的嗓子……”这一经典台词源自电视剧《甄嬛传》，因其戏剧性和安陵容那嘶哑的嗓音而深入人心，曾在网络广泛流传。而在现实生活中，“宝娟嗓”常被用来形容因各种原因导致的声音嘶哑、喉咙不适的症状。许多人认为单纯的声音嘶哑并未对日常交流产生太大影响，因此对自己嗓音的异样不以为意。事实上，这往往是身体发出的求救“信号”。4月16日是“世界嗓音日”，记者近日采访了市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科副主任高娟和主治医师王英，医生提醒，声音嘶哑往往提示声带极有可能发生了病变，如果症状持续两周以上，需尽早到医院就诊。

高娟

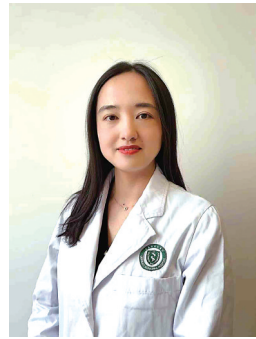
青島市市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科副主任，耳科负责人，副主任医师，医学博士，硕士研究生导师。



医生档案

王英

医学硕士，青島市市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科主治医师。擅长嗓音相关疾病诊疗及支撑显微喉镜手术、儿童及成人新症筛选和手术、鼻内镜微创外科手术。



高娟给患者讲解保护嗓子的注意事项。



王英(左一)在“世界嗓音日”义诊现场帮市民解答疑惑。

## 独特的磁性声音暗藏危险

常言道“未见其人，先闻其声”，独特的磁性声音更容易引起人们的注意。但突然的嗓音改变，并持续不见好转，可能暗藏着疾病的信号。王英指出，声音突然变嘶哑的原因很多，最常见的是急慢性喉炎，一般多因感冒、烟酒过度、疲劳过度所致。急性炎症通过对症治疗、禁声、药物治疗，通常几日后即可改善恢复。除此以外，声带良性增生性的病变，包括声带息肉、声带小结、声带囊肿等，也是喉科常见的引起声音嘶哑的疾病。当咽喉的运动神经受到损害时，出现声带外展、内收或肌张力松弛三种类型的麻痹也会影响发声。“许多人出现了声音嘶哑的症状时往往不在意，越拖越久，等到就诊时往

往发展成了癌前病变甚至喉癌。”王英称，喉癌发病率越来越高，建议40岁以上的人群，尤其是常年吸烟的男性人群，需定期体检，早发现早治疗。

值得注意的是，7岁左右的儿童也常会出现声音嘶哑症状。高娟指出，此年龄段的儿童喉部更小、位置相对高，且音域窄，发声控制差，易疲劳。如果长时间用嗓过度、大声喊叫，可能会让声带负荷过大，产生喉炎、声带小结、声带息肉、声带水肿等一系列声带增生性病变。当儿童出现嗓音沙哑，伴有频繁咳嗽与清嗓，且不能发高音和音域减低时，家长需及时带着患儿前往耳鼻咽喉头颈外科诊治。

## 声音嘶哑数月幸亏及时手术

今年1月份，70岁的王女士(化名)因声音嘶哑持续几个月，前往市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科就诊。经电子喉镜检查后，医生诊断其为双侧声带白斑。双侧声带白斑是属于癌前病变，若不及时治疗，最终将发展为喉癌。

据了解，王女士一直忙于照顾孙子和做家务，长期受到厨房油烟的熏烤，孙子正处于调皮的阶段，教育过程中王女士经常大声喊叫，导致她的声带受到了损伤。起初，王女士并未在意，以为只是着急上火所导致，数月后，嘶哑症状更加严重，在家人劝说下，王女士来到了医院就诊。高娟带领的团队对其病情仔细分析后，为王女士实施了声带剥脱手术。手术成功剥除

了声带黏膜上的一层不良变化组织，有效防止了病情的恶化。在手术后的恢复期内，王女士按照高娟的建议，减少了说话次数，尽量不喊大叫，注意避免油烟等刺激性物质的侵害。经过一个月的治疗和调养，王女士的嗓音得到了明显恢复。然而，由于家庭琐事和孙子的调皮，王女士逐渐放松了对嗓音的保护，导致声音再次变得嘶哑，目前正在接受药物治疗。

高娟强调，手术只是治疗的一部分，日常生活中对嗓子养护最为关键。声带白斑等嗓音疾病的发生与日常生活习惯密切相关。人们应该避免过度使用声带，减少大喊大叫的次数，同时注意避免吸入有害气体和刺激性物质。

## 特制注射器挽救声带功能

“说话漏气、一吃饭就呛咳……”日前，市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科团队成功为一名58岁的声带麻痹患者赵先生实施了自体脂肪、筋膜声带注射术，术后赵先生的发音和呛咳问题得到了显著改善，生活质量明显提升。

据悉，赵先生一年前因面瘫、声音嘶哑接受了手术治疗，术中明确了颈静脉孔区病变为粘液表皮样癌，术后接受了放疗等综合治疗。然而，肿瘤不幸侵犯了迷走神经，导致他出现了声音嘶哑和进食呛咳的症状。这些困扰让赵先生倍感痛苦。

在市立医院东院，耳鼻咽喉头颈外科医生团队通过详细检查和诊断，确认赵先生的右侧声带麻痹与颅底肿瘤有关。为了改善赵先生的生活质量，科室团队决定为他实施自体脂肪、筋膜声带注射术。当时恰逢主治医师王英从北京同仁医院进修咽喉嗓音技术归来，与患者及

家属进行沟通后，决定为患者施行全麻支撑喉镜下自体脂肪、筋膜声带注射术。术中，医生从赵先生的腹部取出自体脂肪和筋膜，制作成填充材料，并在全麻支撑喉镜下经口使用特制注射器进行患侧声带多点注射。这一精细的操作使赵先生的右侧声带变得饱满，缩小了声门腔的裂隙，手术顺利完成。

据了解，声带注射填充术是一种根据声带缺陷的性质和部位，将填充材料注射或填充至声带不同层次的手术方法。该手术具有创伤小、高效、易于操作等优点，广泛应用于声带麻痹、声带活动受限等多种声带疾病的治疗。此项技术的开展，标志着市立医院在嗓音治疗领域取得新突破，填补了医院在声带填充技术的空白，目前已成功开展多例该手术，均取得理想效果。

观海新闻/青島晚报/掌上青島 记者 璩骊儒 摄影报道

## 新闻链接 养出好嗓音

嗓音是我们与世界交流和沟通的重要工具，我们要学会关爱和保护自己这张独一无二的“名片”。

1. 改变错误的说话方式，避免语速太快，保持适宜的音量和音调。
2. 讲话要注意挺胸、放松、收腹，良好的姿势有利于声音的发出。
3. 少吃辛辣食物，避免烟酒，少喝浓茶。
4. 多喝水，保持体内水的平衡可以充分地滋润声带。
5. 避免频繁用力清嗓。
6. 在过度干燥和噪声大、扬尘多的环境中要避免过多用嗓。
7. 劳逸结合，保证充足的睡眠。
8. 经常锻炼身体，增强体质，增大肺活量。
9. 如果声音嘶哑、咽喉吞咽痛超过两周，及时就医。