

永川醫院

聲帶結節 (長繭)

聲帶結節(長繭)成因是由於長期使用聲音，和發音的習慣不正確。最初可能只是慢性聲帶發炎，後來漸漸在聲帶前處出現表皮增厚和皮下組織的不可逆變化，而形成聲帶結節。聲帶結節最容易發生在兩側聲帶三分之二部分的中點，是因為發聲時聲帶的振動是在前三分之二，而前三分之二的中點恰是最大振動點，只要兩側黏膜長期摩擦變厚就形成結節。

聲帶結節愈早發現愈早進行語言治療(改變說話習慣、訓練以丹田發聲)，聲帶結節會慢慢縮小甚至消失。若是超過一年以上且語言治療無效，就要考慮喉部顯微開刀來治療。

因為職業關係靠嘴皮吃飯、使用聲帶頻繁(發炎人)如：老師、解說服務人員、營業員或藝人，工作時須要長時間出聲甚至喊叫，不少都有聲帶問題。統計上其中四成的老師聲帶有問題，輕度出現水腫、慢性聲帶炎。

根據一項對老師族群的聲帶檢查結果發現，有四成的老師聲帶有問題，其中的九成症狀較輕，多半是說話說久了容易疲勞或容易累，因為平時聲帶過度使用、發聲不當和休息不夠造成的聲帶水腫及聲帶黏膜振動受限所致，而引發慢性聲帶炎。

平時只覺得聲音沙啞日益嚴重，且休息都好不了，有可能是長繭。臨床上觀察發現，(聲帶結節)聲帶長繭的女(老師)多於男(老師)。(聲帶結節)嚴重已長繭的，有些需開刀才能回復，但說話習慣不改仍會復發。女性較多聲帶結的原因可能和女性音域高，常常發出高音，較容易造成聲帶間的摩擦，同時與老師族群中女性較多也有關係。

語言治療來保養聲帶是有技巧的，最好用丹田發聲，用腹式呼吸的那一口氣來驅動聲音，且換氣時不要過度頻繁和急躁，以減少空氣摩擦聲帶的頻率；若聲音已經開始沙啞或不舒服，應該多休息，必要時使用止咳、消腫的藥物；說話時避免激動、音量不能過大、音調不能過高或過低、速度不能過快，都有幫助保養聲帶，讓聲帶結節恢復避免再發。