

兒童嗓音異常

兒童嗓音異常需要治療嗎？父母若覺得家中兒童，包括學齡前和學齡兒童的嗓音沙啞或有異常情形，建議先接受耳鼻喉科醫生的檢查，確認其原因，若為嗓音誤用或濫用所造成，則轉介語言治療師進行諮詢或治療。雖然聲帶至青春期才會發展成熟，兒童期的嗓音異常可能會改善，有些人因此認為不需治療，但為了避免兒童期異常地發聲行為持續，造成成人後嗓音異常的高危險群，或是嗓音過度沙啞影響社交溝通，建議家長及兒童應接受語言治療的諮詢或治療。兒童直接的語言治療，建議在其認知能力足以理解，控制嗓音誤用或濫用行為的重要時，大概為5~6歲，即可開始。在這之前建議家長接受嗓音衛教，在家中協助兒童控制嗓音誤用及濫用的行為，並減少生活中危害嗓音的行為及環境。

嗓音保健方式：

- 1) 每天補充足夠的水分及適時補充水分：4-7歲兒童原則上每日至少需要750毫升，但仍應依每日的流汗量而增加，平時應適時喝2-3口水，以保持聲帶組織的濕潤。
- 2) 避免食用含咖啡因、過甜、或刺激的飲料和食物，減少油炸類、冰品、及甜品的使用，每餐勿過飽，睡前勿進食。
- 3) 每日應有充足的睡眠。
- 4) 生活環境維持乾淨的空氣，減少油煙、香菸、塵蹣對呼吸道及聲帶的刺激。尤其台灣社會中在祭祀時，經常在家中燃燒香品等物品，容易造成兒童的嗓音問題，建議燃燒香品時應維持環境中空氣的流通。
- 5) 減少在吵雜的環境中說話。如家中電視機太大聲、在球賽或演唱會等場合中說話。

若您對家中小孩的嗓音仍有疑慮，可至耳鼻喉科醫生處檢查，並諮詢語言治療師。