

耳鼻喉科医生：

要声音好听 就要**戒**吃夜宵

伤声的其他原因

●打鼾	打鼾会使喉咙不断震动，造成喉咙发炎，影响嗓子。
●鼻子阻塞	平躺时鼻涕流入喉咙，或因为阻塞而改用口呼吸，都会伤害喉咙。
●抽烟	抽烟会使喉咙干涩，影响嗓子。
●哮喘	咖啡和酒会刺激喉咙，影响嗓子。
●喝酒 / 咖啡	有使用吸入器的哮喘病人，一定要经常清洗嘴巴和喉咙，避免感染。



林丽明报道

limlm@sph.com.sg

24小时新闻热线：1800-8227288

MMS传照片：91918727

想要声音好听，有副好嗓子，就不要常吃夜宵。

本地耳鼻喉专科医生苏文庆指出，在他所接触的喉咙不适病人当中，约有30%的病患有吃夜宵的习惯，造成喉咙痛、声音沙哑。

10%有上述问题的病人，情况会恶化，演变成组织增生，长出肉粒，造成气管堵塞、吞咽困难或呼吸困难。

为什么吃夜宵会影响嗓子呢？

苏医生解释：“经常迟吃夜宵，还没有消化就上床睡觉会导致胃酸倒流，平躺时胃酸就会涌上食道，灼伤声带，造成喉咙痛、声音沙哑。如果患者戒吃夜宵，情况就会缓和，否则就会进一步损伤喉咙，甚至导致喉咙长出肉粒。”

苏医生见过最严重的病例是喉咙肉粒大到2公分左右。

“在这种情况下，唯一的治疗办法就是以手术切除。”

同理，苏医生说，越胖的人越容易有胃酸倒流、灼伤喉咙的情况，因此，减肥和经常运动、强化消化系统，减少胃酸倒流的情况，也会保护嗓子哦！

▲常吃夜宵会影响嗓子

►苏文庆医生



声嘶逾两周 要去看医生

如果出现喉咙痛、声音沙哑的情况时，不能排除喉咙、肺或甲状腺肿瘤，以及肺病或声带瘫痪的病因，因此，如果以下情况发生时，一定要向耳鼻喉科医生求诊：

- 声音沙哑超过2个星期。
- 声音沙哑，咳嗽有血丝。
- 声音沙哑，吞咽困难。
- 颈项出现肿块。