

## 聲沙

Jenny30歲出頭，某大公司人事部經理，專責訓練員工，人長得蠻漂亮，學識豐富，唯一美中不足的是她一開腔，沙啞的聲線跟嬌柔的外貌，總顯得有點兒格格不入，原來，她已為這問題苦惱多年。聲線沙啞，對她來說，從小已習以為常。平日和朋友見面傾談，說話不到半小時就要停下來，扮演聆聽者的角色。但工作上，應付起來就頗感吃力，因為她的工作離不開說話，而且是對着一大群人開腔，正如她自己形容：「不可能細而輕聲說，但一運用嘹亮的聲音，聲線很快又變得沙啞。真沒辦法！」

在中醫角度，聲音沙啞稱為「瘖」。致病的原因主要分外感和內傷兩方面。由外感引起的瘖一般稱之為「急喉瘖」，最常見的是由外界的風熱或風寒侵襲肺部，病氣向上積聚影響咽喉，其後波及聲門，引致突然的聲音沙啞，一般在數天內便會痊癒。

當急喉瘖反覆發作及治療不當，就會慢慢演變成「慢喉瘖」（慢性咽炎），而慢喉瘖就正正是由久病而致內傷所引發的長期聲沙。導致慢喉瘖的內傷，一般可分成「肺腎陰虛型」和「肺脾氣虛型」兩種。

肺腎陰虛型：久病或過度勞累令虛熱內生，虛火上攻咽喉，便形成陰虛肺燥；久病者，會使腎陰虧耗，肺陰乾枯，令咽喉得不到足夠滋養，於是熱邪便容易滯留咽喉，引致聲帶出現紅、腫、熱、痛等炎症表現，繼發聲沙、乾啞。

肺脾氣虛型：因聲帶長期勞損或過度發音使肺氣耗傷過度，造成氣虛。氣虛者無力鼓動聲門，聲音便因而變得沙啞。此外，氣滯血瘀、痰凝、聲帶小結、聲帶鬆弛或癭肉等，都有機會造成聲沙。

### 不應盲目降火

人家聽見你聲沙，可能很快就會為你斷症為「熱氣」。不過內傷、外感等引致聲沙的原因很多，熱氣只是其中的一種，不能妄下判斷，更不應未弄清楚原因就胡亂投以降火藥湯。再者，除了風熱外，風寒也會引發聲沙。如聲沙由風熱引發，患者還會有口乾、便秘等病徵，而且熱也有機會是「虛熱」，理應滋陰潤燥，而非清熱，故此不能盲目降火，不但藥石亂投，還會造成延誤，轉症為慢喉瘖。

本港約 40 萬人受不同聲線問題困擾，包括聲沙、失聲，但港人處理聲沙問題時存謬誤，包括以為多喝水、檸檬或服喉糖就可解決，以為聲帶疲勞致聲沙無可避免，認為聲沙毋須休息，視聲沙為小問題，並不構成健康威脅。若聲線問題持續出現 4 星期或以上，應及早就醫。

處理方法有針灸：針刺人迎、合谷、列缺、照海及廉泉等穴，並佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可清肺利咽、消腫止痛、健脾補肺、養氣開音，有助改善聲沙與一切咽喉不適。

本草醫藥坊