

或多或少，每個人都有聲音沙啞的經驗，它可以因為感冒咳嗽、可以因為大聲嘶吼、可以因為長期濫用聲音、甚至聲帶長東西引起。如果您突然發現自己講話吃力沙啞時您該怎麼辦？

- 一、通常聲帶水腫或是發炎是最常見的原因，感冒發炎時聲帶會水腫，過度使用也會造成聲帶水腫，其他如長期習慣清喉嚨、慢性咳嗽、急性嗆傷、都會造成。所以如果是急性發作或短暫的聲音沙啞，通常足夠的休息即可，當然，一些抗發炎藥物或消腫的藥物也可以幫助縮短恢復期。
- 二、一些職業上需要用聲音的人，如：老師、推銷員、播音員、歌手.....等等也是常為聲音沙啞所困擾，這類族群，大多是聲音過度使用所引起，通常是長期漸近性慢慢累積而成，聲帶結節是較多的原因，有些除了因結節太久太硬，需用手術摘除外，聲音的休息及說話方式的訓練，常也是必須的治療方式。
- 三、有一部份的人，聲音不一定沙啞，卻常覺得講話很費力，導致頸部容易酸痛或頭痛，這是因為發音方式使得喉頭肌肉過度使用，或聲帶的密合不好，聲帶萎縮等造成。語言訓練是最先考慮的治療，甲狀軟骨成形術，雖然可以幫助聲帶的裂隙減少，但由於效果並不十分令人滿意，只是不得以的選擇，這類手術多用於聲帶麻痺，一邊不能動的患者。
- 四、有些神經性的問題，如：痙攣性失音、聲音震顫；老年後聲帶鬆弛；抽菸造成聲帶淋巴水腫、假聲帶發音等，都較少見，通常需要專業的耳鼻喉科醫師診斷。
- 五、喉癌是較少見，卻容易早期發現的問題，若年齡較大，並有抽菸史，痰有血絲，聲音沙啞等症狀者，需特別注意。

總之若聲音長期沙啞，喉鏡檢查可以很容易做出診斷，確立診斷後治療也較容易可行。