



## 科学用嗓 防治儿童嗓音障碍

刘恒鑫

图片来源:视觉中国

4月16日是世界嗓音日。近年来,儿童言语嗓音障碍发病率持续升高,需要引起家长及教师的足够重视,尽早发现,尽早解决。

在公共场所,不难听到孩童穿透力极强的喊叫声,或表达愉悦兴奋,或表达悲伤生气。很多人将其视作孩子的“天性”,认为这是幼年“正常”的表达方式,但有时并非如此。如果您是初为父母的年轻家长,如果您的孩子也有此类情况,请警惕一种叫作“喊叫小结”的隐匿风险。

### 最易被忽视的儿童嗓音障碍

由于儿童声带相对脆弱,相较于成年人的声带,还没有完全发育出稳定的三层结构,所以,当孩子们出现情绪亢奋的状态且控制不住自己的声音行为时,持续的大喊大叫或惊声尖叫会使两侧声带不断用力碰撞,进而导致上文所提到的“喊叫小结”,也被称为“声带小结”。

“喊叫小结”是首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科门诊非常常见的一种嗓音障碍类型,也是最容易被忽视的儿童嗓音障碍。一般来说,当家长发现孩子的嗓音出现异常时,这种不适症状也已经持续一段时间了,临床症状表现为嗓音嘶哑,发声困难,有气息声,音高和音量发生变化等。而导致这个问题的直接原因就是不当的用声方式——长时间大喊大叫,声音失控。

相较于女童而言,这种现象在男童群体更为常见,究其原因是男童情

绪更容易亢奋,从而导致用声失控。在门诊就诊的患儿家庭当中,有不少是两个或以上的孩子,兄弟姐妹之间的打闹或大声喊叫易使孩子长期处于声音嘶哑的状态,时间久了发展为声带小结的概率会大大提高。另外,患有注意力缺陷多动障碍的儿童也容易出现发声障碍。

### 言语嗓音障碍影响儿童身心

嗓音障碍对儿童造成的不利影响除了引起身体不适外,更多体现在社会心理学层面。第一,影响对其兴趣爱好的培养。儿童嗓音障碍多发于学龄段前后,对于喜欢艺术,尤其喜欢语言艺术或声乐艺术的孩子,嗓音障碍会直接影响其语言表达能力以及对声乐艺术的感知与学习能力,导致孩子对此失去兴趣。

出现这种情况,建议家长先暂停相关学习,待孩子掌握了科学的发声方法之后再继续学习不迟。这就像盖房子打地基,先把基础打好了,后续房子才会越盖越高,若地基不稳,房子就很容易坍塌,得不偿失。所以先学会科学用嗓,健康发声,做到有的放矢,才能为艺术学习保驾护航。

第二,影响儿童自信心的建立。患声带小结的儿童普遍性格比较外向,愿意和人交谈和互动,当出现粗糙、嘶哑、低沉的音色时,这部分孩子的社交生活可能会受到影响,其中有些孩子会逐渐避免当众发声,变得不自信,进而影响到孩子的课堂发言及社会交往能力,严重的话还会加重自卑心理,影响少年儿童身心健康。

第三,影响未来职业的选择。国外有研究表明,儿童嗓音障碍若不及时干预,这种不利影响可能会延续到青春期,甚至影响其今后的职业选择。

### 嗓音行为学干预康复效果良好

当发现儿童出现嗓音嘶哑、有气息声、发声困难等症状超过两周的时间,应及时前往医院耳鼻咽喉头颈外科就诊。儿童嗓音障碍的诊断、评估及干预是一个团队协作的过程。耳鼻咽喉头颈外科医师首先会通过电子鼻咽喉镜对患儿声带进行检查,得出相应诊断。若确诊为声带小结或相关发声障碍,通常先不考虑手术治疗,由言语语言治疗师对患儿进行进一步的嗓音功能评估。

嗓音评估的目的在于判断患儿嗓音障碍的严重程度及对生活质量的影响程度,从而制订行之有效的嗓音行为学干预计划。嗓音功能评估主要包括主观和客观两个维度——听感知评估、声学评估、空气动力学评估及儿童嗓音障碍指数评估,通常会在嗓音行为学干预前及干预后进行两次评估,从而比较嗓音干预效果。

嗓音行为学干预方法被全世界很多国家言语语言治疗师广泛使用,是业内公认的针对儿童声带小结或相关发声障碍的一线干预方法。嗓音行为学干预也可以理解为嗓音训练,目的在于通过改变患儿以往不良的发声行为,重塑患儿的发声习惯,使其形成新的肌肉记忆,声带可以有规律地震动,能够用最小的力气发出最大的声音,从而改善患儿的嗓音质量。常见的嗓音行为学干预方法有共鸣嗓音治疗、嗓音功能训练及嗓音卫生教育等,需要通

过言语语言治疗师的指导与示范,帮助患儿发出轻柔、不费力的声音。

家庭训练尤为重要。就像我们第一次学习游泳,理论学习完毕,就需要不断地训练,直到形成肌肉记忆,才能如鱼得水、从容自如,如果不做反复多次的练习,很难达到预期的效果。所以,家长要充分配合言语语言治疗师,在学会科学的发声方法后,在家中监督孩子每天完成自主训练内容,通常每天练习2次,每次15分钟,让孩子逐渐掌握并习惯新的发声方法,建立起嗓音保护意识,从而解决嗓音问题。

在嗓音行为学干预过程中,嗓音卫生教育也不可忽视。这主要体现在生活习惯、用声习惯两个方面。在生活习惯方面,第一,要保证足够的饮水量,每天饮水1500毫升以上,要小口慢饮,避免大口狂饮,尽量保持咽喉处于湿润状态。切忌等到孩子口渴时再喝水,因为当其觉得口渴时,身体已经非常缺水了。第二,在饮食上要避免辛辣、油腻、生冷的食物刺激,尽量清淡饮食。第三,晚餐和睡眠时间间隔三小时以上,避免胃食道反流的情况发生。第四,冬季比较寒冷时,注意戴好口罩和围巾,避免冷空气刺激。第五,当孩子感觉喉部不适时,应减少牛奶、酸奶等乳制品的摄入,避免痰量的增加,从而加重嗓音不适感。

在用声习惯方面,家长要做好儿童用声行为的监督工作。首先,要和学校教师进行有效沟通,避免孩子在群体嬉戏时有大声尖叫的行为。针对这个问题,很多家长反映,孩子在家里还勉强可以控制其喊叫的行为,在学校或者室外就很难约束。美国嗓音专家Verdolini提出了一个简单易行的好办法,可以在孩子胸前贴一个小卡片,上面写着“我正在进行嗓音发声训练,不能大声说话”,这样当别的成人或儿童问及卡片内容时,孩子每解释一次都是给自己做心理暗示——不能大声说话。其次,无论是在家里还是户外,都要控制孩子的音量,尽量和家人或师友面对面讲话,避免大声喊叫、用力发声。最后,改掉习惯性清嗓的习惯,代之以慢吞温水的方式。

如果是由于用嗓不当、嗓音滥用所引起的儿童嗓音障碍,通过嗓音行为学干预可以起到良好的康复效果。

(作者系国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副研究员)