



甲状腺术后声哑怎么能恢复

◎沧州市中心医院 丁明剑

甲状腺手术（比如甲状腺全切、半切或结节切除）是治疗甲状腺癌、甲状腺结节、甲亢等疾病的常用方法。虽然手术技术已经很成熟，但有些患者术后会出现嗓子哑、说话费劲，甚至喝水呛咳的情况——这通常和喉返神经损伤有关。那么，术后嗓子哑能恢复吗？怎么降低神经损伤的风险？今天就跟大家详细说清楚。

喉返神经损伤常见三原因

咱们的声音是靠声带振动发出来的，而声带怎么动，全靠“喉返神经”指挥。喉返神经就长在甲状腺的后面，和甲状腺离得特别近，所以手术过程中，它可能会被牵拉、压迫，严重时甚至会被不小心切断，这就会影响声音了。喉返神经损伤常见有3个原因。

术中牵拉或压迫：手术操作时，神经可能被器械、电凝设备不小心碰到，造成损伤；

肿瘤侵犯神经：如果甲状腺癌已经“缠上”喉返神经，手术分离肿瘤时，容易伤到神经；

术后水肿或瘢痕：手术后局部组织肿起来，或者长了瘢痕，可能会暂时压到神经，影响它的功能。

嗓子哑了通过治疗能恢复

术后嗓子哑能不能好，主要看喉返神经的损伤类型和严重程度，一般分为“暂时性”和“永久性”两种情况。

暂时性声音嘶哑：主要是神经被轻微牵拉、压迫，或者术后局部组织水肿导致的，神经本身没有严重损伤；通常1~3个月内会慢慢好转，少数人可能需要半年。

治疗方法——

观察等待：大部分情况不用特殊处理，能自己恢复；

激素治疗：必要时用激素减轻神经水肿，帮它更快恢复；

嗓音训练：让言语治疗师教你

练发声，帮助声带功能慢慢恢复。

永久性声音嘶哑：神经被切断，或者损伤特别严重，没办法自己修复；常见症状是长期嗓子哑、说话费劲，要是双侧神经都受损，还可能出现呼吸困难。

治疗方法——

声带注射填充：往声带里注射胶原蛋白或脂肪，改善声带闭合情况，让声音好一点；

喉返神经修复术：尝试手术把断裂的神经接起来，但成功率有限；

声带移位手术：情况严重时，可能需要调整声带位置来改善发音。

另外要注意，如果术后喝水总呛咳，可能是喉上神经受损了，这种情况通常恢复较快，但也得留意，有问题及时跟医生说。

减少喉返神经损伤做好这3点

选经验丰富的医生和医院：甲状腺手术关键在“精细解剖”，经验多的外科医生能更准确地找到喉返神经，做好保护；建议优先选甲状腺专科医院，或者平时做甲状腺手术多的医院和医生。

用术中神经监测（IONM）技术：这个技术能通过电刺激实时“盯着”喉返神经，看看它有没有反应，减少不小心误伤的风险；尤其适合甲状腺癌手术、二次甲状腺手术（瘢痕多，解剖难度大）、甲状腺里长了巨大肿物（可能压迫神经）的情况。

术后早期做嗓音评估：如果术

后感觉声音明显不对，比如哑得厉害、说话没力气，要尽快做喉镜检查，看看声带的运动情况；发现问题、早干预（比如早点做嗓音训练），能让声带恢复得更快。

4个要点帮恢复

别过度用嗓：术后1~2周尽量少说话，别大喊大叫、别唱歌，也别长时间聊天，给声带“减负”，让它好好休息。

保持喉咙湿润：平时多喝温水，别让喉咙干着；如果环境干燥，可以用加湿器；另外要避开吸烟（包括二手烟）、喝酒，也别吃辛辣刺激的食物，减少对喉咙和声带的刺激。

做嗓音康复训练：在医生或言语治疗师的指导下，练一练呼吸训练、发声练习，比如怎么正确用气息支撑说话，帮声带慢慢恢复正常功能。

有情况及时复查：如果嗓子哑的情况一直没好转，或者有其他不舒服，别拖着，及时跟医生沟通，必要时复查。

甲状腺手术虽然有一定风险，但只要规范操作，并发症的发生率其实很低，不用过度担心。关键是选对专业的医疗团队，做好术前沟通和术后康复管理，保持乐观心态，遵循医嘱，有问题及时跟医生反馈，预留观察期并定期复查，就能更好地应对术后恢复。😊