

聲帶結節手術護理指導

一、什麼是聲帶結節？

俗稱長繭，主要是因過度使用聲帶，最初可能是慢性聲帶發炎，後來漸漸聲帶出現表皮增厚及皮下組織的變化，而形成聲帶結節。常造成聲帶息肉或是結節的原因可能是過度使用喉嚨、喉過敏反應或是慢性吸入刺激物有關。

二、手術後注意事項：

- (一)若咽喉有液體往下流想吞嚥時，請將液體吐在彎盆內，以便觀察是否出血。
- (二)手術後禁食 6~8 小時，先嘗試喝水，如無嘔吐不適，可開始進食流質飲食，餐後給予冷開水漱口，保持口腔清潔。
- (三)手術後可能出現輕到中度疼痛，會給予止痛藥物使用。
- (四)冰敷可減少疼痛感及減緩出血，手術後教導及協助冰敷喉部外側，每日四次，一次 15~20 分鐘。
- (五)避免用力咳嗽（如圖一）、清喉嚨等動作（如圖二），會使聲帶受損，造成聲音沙啞。



圖一 避免用力咳嗽



圖二 避免清喉嚨

三、返家注意事項：

- (一) 避免聲帶振動或過度使用喉嚨，如打電話、長時間聊天、氣音講話、吼叫、提高音量或出現清喉嚨之行為，建議可使用麥克風等擴音設備來應付不足的音量。
- (二) 多喝溫涼開水保持喉嚨濕潤。
- (三) 避免吃刺激油炸、堅硬或難以咀嚼的食物，如咖啡、濃茶、辣椒、酒、法國麵包、牛排等，可選擇布丁、豆花、優格等容易吞嚥之軟質食物。
- (四) 二週內避免進出公共場所並預防感冒、咳嗽而影響聲帶復原。
- (五) 禁止抽菸，因香菸中的尼古丁會刺激聲帶，使聲帶乾燥、紅腫，增加出血機會。
- (六) 若喉頭有出血時，輕輕將血水吐出，並用冰水漱口；若血流不止，請儘速就醫。
- (七) 手術後一週內，完全禁止開口說話，包含使用氣音講話，可用紙筆或手勢做溝通。第二週開始說話的音量要小，並將速度放慢，一個字一個字慢慢咬字發聲，使每句話能清楚說出；約二至四週即可恢復日常說話。

圖片來源：

<https://www.etnet.com.hk/mobile/tc/health/LA56506>

http://slplin.blogspot.com/2018/09/blog-post_11.html