

聲帶保健注意事項

一、 足夠的睡眠和穩定的情緒

可以讓肌肉充分休息、放鬆，並避免大聲吼叫，導致聲帶發炎、息肉，肌肉緊張性的音聲障礙、聲帶結節。

二、 攝取足夠水分

發聲需要靠呼氣來推動，這種空氣流動會增加水分消耗，攝取足夠的水維持身體代謝的平衡和穩定濕潤的咽喉黏膜，以應發聲之需要。

三、 避免吸食刺激物

菸酒、辣椒、咖喱、胡椒粉、紅椒以及含咖啡因的飲料，會造成聲帶黏膜的刺激或讓胃酸逆流，應盡量避免這些物質使用。

四、 用適當的音量 自然的音調說話

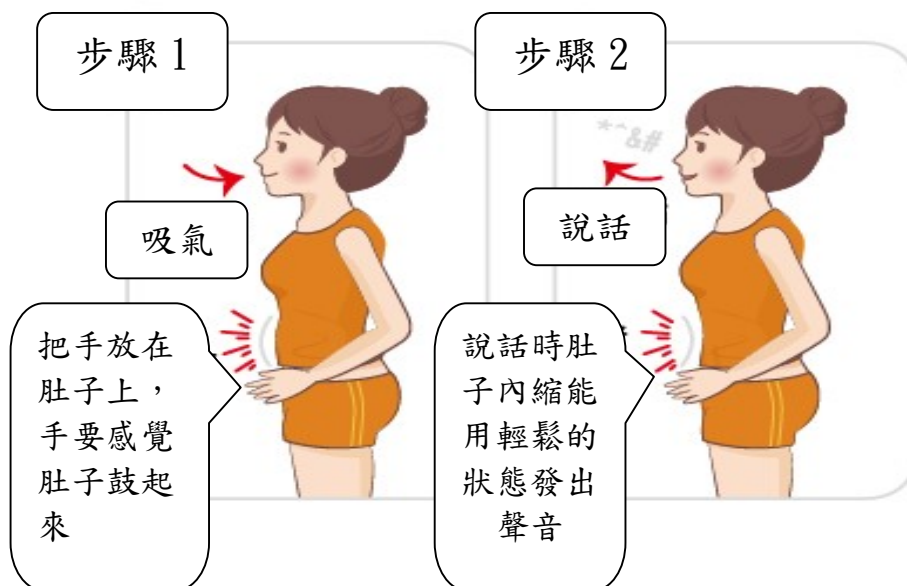
避免大聲吼叫或提高音量，在吵鬧的環境需使用麥克風。除工作以外的時間少說話，長話短說，有機會休息就多休息。

五、 適當的運動

戶外運動有助於全身肌肉的放鬆，也可增加肺活量，間接有益於發聲。

六、 說話放慢速度，配合腹式呼吸

以腹式呼吸能省力的方法發出聲音，減少喉部肌肉緊張及聲帶受傷的機會（如圖一）。



圖片來源：田原香健康網

如您對音聲保健注意事項
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____

圖一：腹式呼吸