

聲帶保健注意事項

*足夠的睡眠和穩定的情緒

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，或長期反覆而造成肌肉緊張性音聲障礙、聲帶結節。

*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，攝取足夠的水分才能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。

*避免吸食刺激物

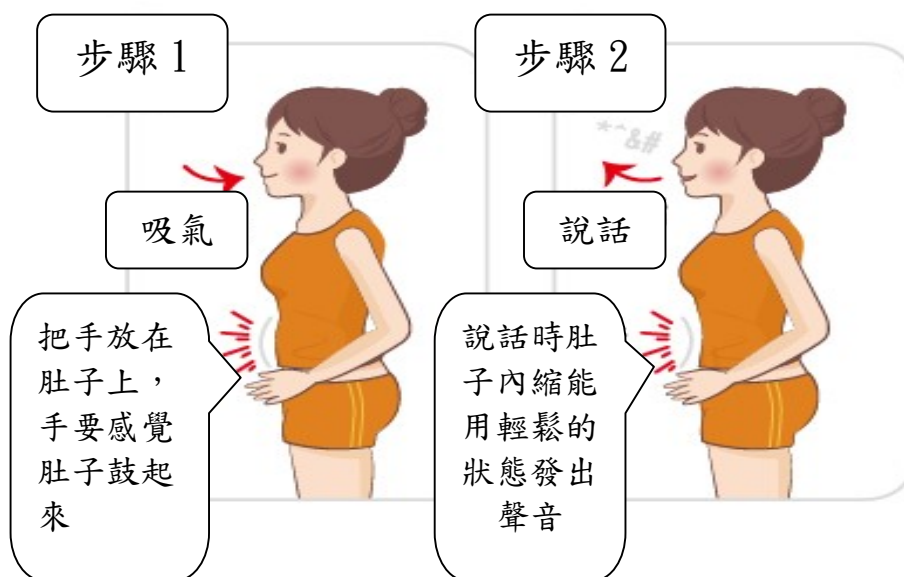
刺激性的食物如菸酒、辣椒、咖喱、胡椒粉、紅椒以及含咖啡因的飲料，會造成聲帶黏膜的刺激或讓胃酸逆流，應盡量避免這些物質使用。

*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。

*說話放慢速度，配合腹式呼吸

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

圖一：腹式呼吸

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 _____

