

音聲及咽喉保健原則

台北榮總耳鼻喉部 喉(頭頸)科

保健十則

- 一、 使用適當的音量說話，在吵雜的環境，可使用擴音機和耳機，並感覺喉部的振動。
- 二、 使用自然的音調說話，以減少發聲時的阻力和聲帶緊張。
- 三、 使用軟起聲說話，每一句話的第一個字輕鬆的發聲，讓充足的呼氣與聲音同時出來。
- 四、 使用適當的速度說話，一句話以不超過十個字為原則，句間需停頓和呼吸。
- 五、 說話時口部動作要夠大、姿勢要輕鬆、情緒要穩定，激動時避免大吼大叫。
- 六、 注意聲音休息，工作時避免說太多不必要的話，工作之餘避免長時間聊天、打電話。
- 七、 要有充足的睡眠和輕鬆穩定的情緒，以避免聲帶緊張疲勞，保持良好的聲帶彈性。
- 八、 攝取充足的水分，可多喝溫開水，補充聲帶因長期使用而散失的水分。
- 九、 避免食用刺激性的食物，如煙、酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
- 十、 感冒時盡量減少使用聲音，有音聲障礙時，聲音休息是最好的方法，若一週未癒，需找喉科醫師檢查。

防止胃酸逆流的方法

親愛的患者：

引起您咽喉不適，聲音沙啞的可能原因之一是胃酸逆流。胃酸相當具刺激性，正常狀態下只留存在胃中；若因胃食道之間的括約肌收縮力不夠、胃酸過多或腹壓增大，就會從胃逆流至食道及咽喉，刺激咽喉、聲帶引起發炎。要減少這個現象，除了按時服用醫師開給的藥物外，還要在飲食、生活上注意下列幾件事：

1. 少吃下列食物：
 - ……含咖啡因的食物，如茶、咖啡、可樂
 - ……含酒精的食物
 - ……油脂含量高的食物
 - ……酸、辣等刺激性食品

……巧克力、薄荷、番茄製品

……會產氣的食物：如汽水（碳酸飲料）、洋蔥、韭菜等

……其它任何加重您咽喉不適的食物

吃飯八分飽即可，不要吃宵夜，不要亂吃藥。

2. 吃飽後不要馬上平躺休息〔至少要間隔二小時〕，睡覺時頭部及上半身可墊高約 15 公分。

3. 不要穿很緊的褲子。

4. 減去多餘體重。

5. 少抽煙。

6. 咽喉有痰或異物感時，不要用力“清喉嚨”，而以“喝水”代之。

祝您健康！