保護聲帶之護理指導

注意事項

1. 平時須有充足的睡眠與休息，少吃刺激性食物。
2. 說話時心平氣和，避免在焦慮、煩躁時發聲。
3. 避免喊叫、吼叫、尖叫...，儘量採近距離談話。
4. 於吵雜環境中，可用手勢、表情等來代替提高音量的口語溝通。
5. 職業性常使用聲帶者，需常找時間使聲帶休息，並多次少量飲水潤喉。
6. 每句話的第一個字以輕聲發音，一句話以 6~10 字為宜，並保持應有的停頓、換氣，避免長時間持續說話。
7. 感冒、失眠、空氣乾燥、污濁....時，少說話為宜。
8. 平日多運動，以增加肺活量，並配合腹部力量以增加音量，避免用喉嚨嘶吼。