

聲帶結節及聲帶息肉術後之衛生教育指導

一、手術後注意事項：

1. 手術後盡量避免咳嗽，保持平穩呼吸，若咳嗽症狀明顯，可以通知護理師。
2. 開始進食前須先試喝水，如無噁心嘔吐，即可正常進食。
3. 飲食上應攝取無刺激性食物，避免辛辣食物及菸酒。
4. 手術後一星期內必需遵守禁聲原則，包括：嗯、阿、喔等。
5. 禁聲期間以非語言的方式來溝通，如：筆紙書寫、比手勢等。
6. 鼓勵多攝取溫開水，保持口腔及喉道濕潤。
7. 鼓勵多做深呼吸，以利之後發聲正常。
8. 若呼吸喘、痰中有大量血塊及喉痛厲害，須立即通知護理師。
9. 手術後二星期後，說話音量要小，速度要慢，一個一個字好好咬字發聲，使每句話都說清楚，若有點緊張應休息一下再說。

二、日常生活注意事項：

1. 當熬夜、睡眠不足、上呼吸道感染、過度勞累時，應

減少說話。

2. 當聲音沙啞、喉嚨疼痛時，不可自行買成藥或喉含片，應減少說話，若此情形持續超過二星期應就醫診治。
3. 在吵雜的地方，應儘量少開口說話，避免做發號命令的叫聲。
4. 適當的戶外運動，有助於全身肌肉放鬆，也可以增加肺活量，間接有益於發聲。
5. 日常多攝取溫開水，保持口腔及喉道濕潤，以補充聲帶因長期使用而喪失水份及降低聲帶靠合時的磨擦力。